Panasonic®

松下电器

INVERTER

NN-C781JFS

微波炉使用说明书／精选食谱









使用前，请认真参阅本说明书，并妥善保管

多谢您选购Panasonic微波炉。假如您从来没用过微波炉，您将会领悟到微波炉是使用完全不同的方法，将电能变为热能。所以，您必须了解将食物置入微波炉后，微波是如何产生热能而将食物煮熟的。我们深信您参阅这本指南之后，将能够自如地掌握其基本烹调技巧，进而确实地了解您新买的微波炉。这本说明书的内容包括开胃小食至甜品的精选食谱，尝试了我们的食谱之后，您即可用微波炉烹调您所喜爱的食谱。即请开始试用此微波炉，享受第一流的烹调效果。

目 录

使用说明

精选食谱

全国免费咨询热线：800-810-0781
松下电器中文网址：http://www.panasonic.com.cn

简明烹调指南

特　　征	使用方法
微波烹调／再加热／解冻 （第 8 页）	微波火力(高火/低火) Micro Power → [10 分 min] [1 分(时) min(H)] [10 秒(分) s(min)] [1 秒(分) s(min)] → 开始 Start
设定／取消儿童安全锁 （第 8 页）	设定：开始 Start 3 次 → 显示：鎖定 取消：停止／再调校 Stop/Reset 3 次 → 显示：:
薄块烘烤 （第 9 页）	薄块烘烤 Grill → [10 分 min] [1 分(时) min(H)] [10 秒(分) s(min)] [1 秒(分) s(min)] → 开始 Start
热风对流烤焗 （第 10 页）	热风对流烤焗 Conv.Bake → [10 分 min] [1 分(时) min(H)] [10 秒(分) s(min)] [1 秒(分) s(min)] → 开始 Start
微波烧烤 （第 11 页）	微波烧烤 Combination → [10 分 min] [1 分(时) min(H)] [10 秒(分) s(min)] [1 秒(分) s(min)] → 开始 Start
记忆烹调 （第 12 页）	记忆烹调 Recipe Store 1 2 → 微波火力(高火/低火) Micro Power → [10 分 min] [1 分(时) min(H)] [10 秒(分) s(min)] [1 秒(分) s(min)] → 记忆烹调 Recipe Store 1 2
自动感应再加热 （第 13 页）	例如： 自动感应再加热 Sensor Reheat → 开始 Start
智能感应烹调 （第 14 页）	例如： 1 蔬菜 Vegetables → 开始 Start 按食物类别键
自动烹调 （第 16 页）	例如： 7 烤全鸡 Roast Chicken → 开始 Start 选择所需份量
设定计时 （第 18 页）	计时器 Timer → [10 分 min] [1 分(时) min(H)] [10 秒(分) s(min)] [1 秒(分) s(min)] → 开始 Start
设定放置时间 （第 18 页）	设定所需烹调程序 → 计时器 Timer → [10 分 min] [1 分(时) min(H)] [10 秒(分) s(min)] [1 秒(分) s(min)] → 开始 Start
设定延时启动 （第 18 页）	计时器 Timer → [10 分 min] [1 分(时) min(H)] [10 秒(分) s(min)] [1 秒(分) s(min)] → 设定所需烹调程序 → 开始 Start
设定时钟 （第 18 页）	时钟 Clock → [10 分 min] [1 分(时) min(H)] [10 秒(分) s(min)] [1 秒(分) s(min)] 最长的时间是 12:59 → 时钟 Clock
巧速解冻 （第 19 页）	巧速解冻 Auto Defrost 1.0kg 0.1kg → 开始 Start

微波烹调注意事项

Ⅰ检查是否损坏

使用微波炉前应先按下列各项检查:

1. 炉体是否有损伤、开裂。
2. 炉门是否损坏，开关是否正常。
3. 门栓是否妥当。
4. 炉门上镶着金属绝缘网孔的金属板不可使其弯曲或变形。
5. 炉门上的绝缘网孔不可沾上食物或聚积油污。

Ⅱ预防事项

请注意以下事项。(否则会引微波外泄)

1. 切勿损坏炉门的安全锁。
2. 当微波炉运转时，请勿放入任何与烹调无关的物品，特别是金属物体。
3. 切勿放置任何金属物体于炉内，包括金属容器，碟盘或任何装饰品等。
4. 也不可让其它金属物体或速食食品外的铝箔包装碰触炉壁。
5. 经常保持炉内清洁，使用柔和洗洁剂清洗炉门及绝缘网孔。不可使用具有腐蚀性的清洁剂，以免损坏炉门。
6. 使用微波炉时必须使用附设的转盘和合适的器皿。如果不使用附设的玻璃转盘，或不摆放任何食品就启动微波炉，会引起电弧或炉内烧焦等故障。
7. 使用微波炉时，炉内应放有可吸收能量的物质。(例如：食物、水)本说明书特别许可的情况除外。
8. 炉门开启时，请勿在炉门上搁置、挂放重物。
9. 使用微波炉时，切勿使用密封容器。婴儿用的奶瓶亦属密封容器。
10. 在无人监护的情况下，不要让儿童或身体虚弱的人使用微波炉。
11. 要照看好儿童，以免儿童把微波炉当成玩具玩耍。

Ⅲ使用要点

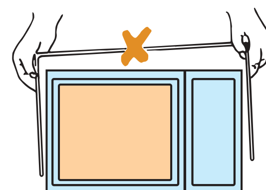
1. 首次使用热风对流烤焗，微波烧烤或薄块烘烤等功能前，请先用布抹去炉内的保护油；然后再按摄氏250度的热风对流烤焗键，空炉烘烤20分钟，以消除机件的保护油。如有冒出白烟，这并非是故障现象。
2. 当使用热风对流烤焗，微波烧烤或薄块烘烤功能过程中，炉身、通气孔及炉门亦会受热，请小心开关炉门及取放食物和器皿。勿让儿童靠近。

使用要点说明

使用本电器产品时，为避免产生意外，必须注意下列基本安全要点:

(否则会引起微波外泄)

1. 在使用本设备前，请参阅使用要点。
2. 生鸡蛋及密封盒之类的东西,(例如：密封的玻璃瓶及婴儿用奶瓶)容易引起爆裂，故不能放入炉内加热烹煮。
3. 本产品只适用于本册说明的用途。
4. 小孩使用本产品时必须注意看管。
5. 当微波炉操作不正常，或受损坏及碰撞时，应停止继续使用。
6. 不可用于室外。
7. 不可将电源线或插头浸入水中。
8. 不可将电源线接近高温处。
9. 不可将电源线挂在桌子或柜台边。
10. 为避免微波炉起火:
   (a) 不可过分烹煮食物。注意放入炉内的材料，如：纸、塑料或其它易燃物品等。
   (b) 放盒子入微波炉时，请撤去金属包装带。
   (c) 万一炉内的东西着火，请保持关紧炉门并按停止／再调校键。然后拔去电源插头，或关掉屋内电源总开关。
11. 切勿拆开炉身。



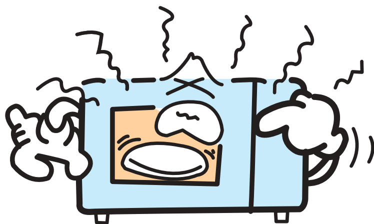
12. 使用微波炉时，请将玻璃盘和转盘支架放置妥当，并确定玻璃盘转动是否正常。

警告

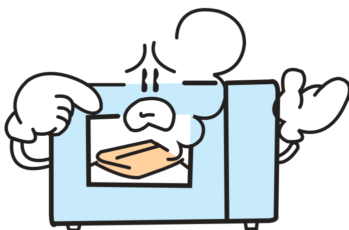
(a) 门缝范围应以湿布清洁。需检查本产品的门边线缝，若有损坏，必须停止使用，并送去制造商指定的维修店修理。
(b) 必须由指定制造商所训练的修理员做调整或修理服务，让他人修理，会有危险。
(c) 产品的电源线若有损坏，必须更换由制造商提供的特别电源线。
(d) 使用前，使用者必须检查清楚所用的烹调器具是否适用于微波炉。
(e) 液体食品或其他食品一定不要放在密封的容器里加热，因为这样有可能会发生爆炸，同时应防止沸腾液体延迟喷溅，以防烫伤。
(f) 只有让儿童学会如何使用微波炉后，才可让他们安全使用微波炉，并让儿童知道使用方法不正确所带来的危害。

一般使用

1. 用微波炉烹调时，请使用适用于微波炉的器具。
2. 切勿让微波炉空着运转，因为当没有食物或水份在炉内吸收能量时，微波能量会不停地在炉内反射。



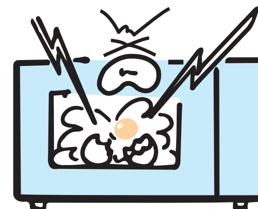
3. 如果炉内起烟着火请关紧炉门，并按停止／再调校键。然后拔下电源线，或关闭电源总门或保险丝处的开关。
4. 不要在炉内烘干布类、报纸或其它东西。



5. 不可使用再生纸类制品，因其含有容易引起电弧和着火的杂质。如使用铝箔进行解冻时，切勿让铝箔超过玻璃盘。
6. 不可将报纸或纸盒用于微波炉。
7. 不可敲打控制面板以免导致控制器失效。
8. 取出已煮完的食物时必须使用锅夹，因为热量会从高温的食物传至烹调容器，然后再由烹调容器传至玻璃转盘，此时，从炉内取出烹调容器时，玻璃转盘很烫。
9. 不可将易燃物品放在炉内、炉侧、或炉顶以免导致起火。没有放入玻璃转盘和转环时不可使用微波炉。
10. 如非食谱指定，不可直接在玻璃转盘上烹煮食物。(食物必须放入合适的烹调器皿中。)
11. 不可使用该微波炉加热化学剂或其他非食物制品。不可用含有腐蚀性化学剂的制品清洗微波炉。在炉内加热腐蚀性化学剂可能会引起微波外泄。
12. 使用微波烧烤功能时，切勿直接放置铝质或金属容器在烧烤架上。应在铝质容器和烧烤架之间放上玻璃碟，这样就可防止产生火花的情况。
13. 使用微波烹调时不可使用烧烤架。
14. 当玻璃转盘仍很热时，待其冷却后方可清洗或置於水中。
15. 当使用原带的塑料、纸或其他易燃材料的容器加热或烹调时，请时常留意加热情况，以免容器过热而燃烧。

食物

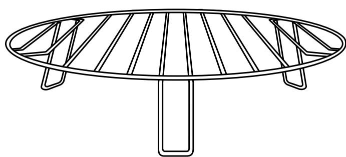
1. 不可将密封瓶罐装的食物，放入微波炉中烹调，因为当气压增加，瓶子可能会爆炸。而微波炉不能使食物维持在适当的温度，会引起罐装食物变质。
2. 不可用微波炉煎炸食物。
3. 不可煮带壳生鸡蛋和带膜鸡蛋，如果煮带壳的生鸡蛋或者不弄破蛋黄膜就加热的话，由于压力使鸡蛋爆裂，容易引起产品受损、人员烫伤、受伤等事件发生，也不可加热熟的白煮蛋。



4. 土豆、苹果、蛋黄、板栗、红肠等带皮的食物在烹煮前必须用叉或刀穿孔以防止烧焦破裂。
5. 当加热汤、汁料或饮品等液体食物时，若加热过度会出现溅溢现象。要避免这种情况发生，请留意以下各点:
   (a) 避免使用“直身窄口”或壁厚细长的容器。
   (b) 不要过分加热。
   (c) 加热前以及加热中途请略加搅拌。
   (d) 加热后，先让食物在炉内搁置片刻，略加搅拌后取出。
6. 使用微波炉测肉温度计检查牛肉或鸡肉的烹调结果。如果烹煮不足则再放入炉内用适当的火力及时间多煮数分钟。不可使用一般的温度计于微波炉。
7. **烹调食谱仅提供了烹调的大约时间。**影响烹调时间的因素有：所喜欢的生熟程度、开始温度、海拔高度、份量、大小、食物形状和盛食器皿。如果您熟悉微波炉的操作，则可以适当参照以上这些因素，修正烹调时间。
8. **烹调食物时最好是宁可烹煮不足也不要烹煮过分。**如果食物烹煮不足则可重新再加以烹调，但如果烹调过分则无法补救。请尽可能时常选用最短时间。
9. 爆米花必须用微波炉专用的爆米花器皿盛载。另外一些纸袋包装的微波爆米花亦可用微波炉烹调。请依照食品制造商的说明指示及用法。烹调爆米花时，请加倍注意，切勿离开。
10. 加热胶、纸制品或不耐热容器包装的快餐食物时，请务必留意食物的烹调情况。
11. 当再加热奶瓶或婴儿食品时，必须除去其瓶盖和奶嘴。奶瓶及婴儿食品瓶内的食物需搅拌或摇匀。为免灼伤，进食前应先检查食物温度。

功能指示

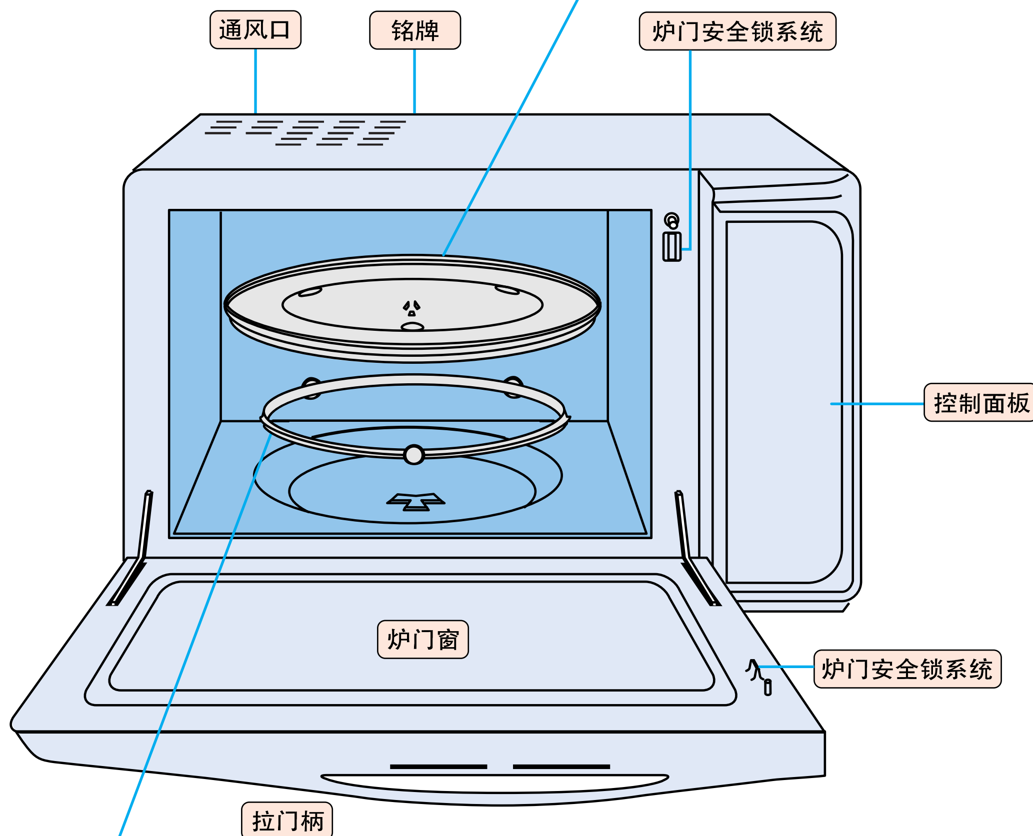
烧烤架



注：微波烹调时，不可使用烧烤架。

玻璃转盘

1. 未放入转环和玻璃转盘时不得操作微波炉。
2. 本微波炉只能使用专用玻璃转盘，不能使用代用品或其它玻璃转盘。
3. 应等玻璃转盘冷却后，再清扫或放入水中。
4. 不得将食物直接放在玻璃转盘上。应始终将食物放在微波炉用容器中或容器支架上。
5. 当玻璃转盘上的容器中的食物或容器本身接触微波炉内壁，使玻璃转盘停止转动时，玻璃转盘将自动向相反方向转动。这是正常现象。
6. 玻璃转盘可向两个方向转动。



转环

1. 经常清扫转环和炉底部，以防止产生噪声。
2. 转环必须与烹调用玻璃转盘同时使用。

拉开门

烹调时打开炉门，将会自动中止烹调程序，但会保留已输入之指示。关闭炉门再按「开始」键，微波炉便会继续运转。打开炉门时，会自动开启炉腔照明灯。

烹调时开启炉门，亦十分安全，不会出现微波外泄的情况。

微波烹调用具的选择

容器的种类	微　　波	薄块烘烤	热风对流烤焗	微波烧烤
耐热性玻璃容器	可使用 • 果酱等产生高温的料理请使用抗突冷、突热的超耐热玻璃制品。	可使用	可使用	可使用
无耐热性玻璃容器	不可使用 • 雕花玻璃、强化玻璃也不能使用。	不可使用	不可使用	不可使用
耐热性塑料容器	可使用 • 请使用有[可微波炉用]标识的容器。 ※ 请注意容器盖中有耐热性差的一类。 ※ 密封性强的盖子请避免使用。 ※ 含高油、高糖份的食物可产生高热不能使用。	不可使用 ※ 烧烤用指定容器可以使用。	不可使用	不可使用
无耐热性塑料容器	不可使用 • 受微波影响变质的东西不能使用（聚乙烯、三聚氰氨、酚、尿素树脂等）。 ※ 只是解冻生鲜食品时泡沫制托盘可使用。	不可使用	不可使用	不可使用
陶器・瓷器	可使用 ※ 有彩图、金银装饰的容器会引起划伤、火花等不能使用。	可使用 ※ 内侧有彩图的容器，会引起颜色剥落请避免使用。	可使用	可使用
漆器	不可使用 • 有可能会发生漆脱落、断裂现象。	不可使用	不可使用	不可使用
铝等的金属容器	不可使用 • 金属网、金属串等也会引起火花不能使用。 • 微波炉专用的着色用盘(金属制品)也不能使用。	可使用 ※ 把手是树脂材料的话也不能使用。	不可使用	不可使用
木・竹・纸制品	不可使用 • 容易燃烧。	不可使用 ※ 经过耐热加工处理的纸制品能使用。	不可使用	不可使用
薄膜	可使用 • 多油料理会产生高温不能使用。	不可使用 • 经受高温会熔化。	不可使用	不可使用
铝箔	不可使用 ※ 利用微波反射性质有时也使用（比如解冻生鲜食品）。	可使用 • 用铝箔把食物包好进行烘烤。	可使用	不可使用

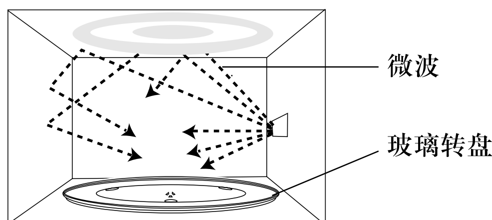


检查容器是否可在微波炉内安全使用:

拿一个玻璃杯装300ml的水，一起和试验的容器放进微波炉里，调至高火煮一分钟。假如这个容器保持不热，但水是热的，那么它就是安全的微波烹饪容器，若这个容器变热，证明它已经吸收了一些微波能，绝对不可使用，这个试验不可用在塑料容器上。

烹调方法

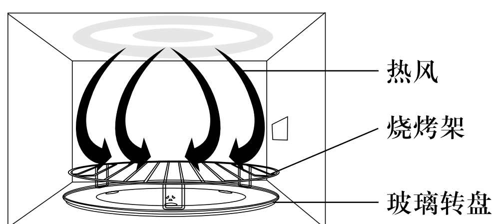
微波烹调：



把食物放在微波耐热盘内。
把盘直接放在玻璃转盘上。

微波是一种高频率的电磁波，其本身并不产生热，在宇宙、自然界中到处都有微波，但存在自然界中的微波，因为分散不集中，故不能加热食品。Panasonic微波炉乃是利用其内部的磁控管，将电能转变成微波，以每秒2450MHz的振荡频率穿透食物，当微波被食物吸收时，食物内的极性分子(如水、脂肪、蛋白质、糖等)即被吸引，以每秒种24亿5千万次的速度快速振荡，使得分子间互相碰撞而产生大量摩擦热，微波炉即是利用此种由食物分子本身产生的摩擦热，里外同时快速加热食物的。

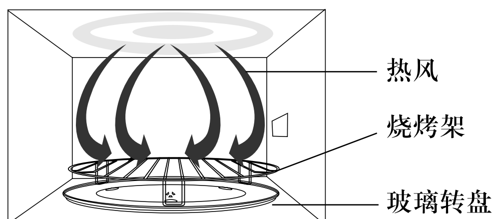
薄块烘烤：



把烧烤架放在玻璃转盘上。
把食品放在烧烤架上。

薄块烘烤是利用食物接近热力，以高温度来完成，因此肉食有更浓的金黄焦香表面。烹调时请选用高品质肉及脂肪分布均匀的肉类，以避免干身的情况。

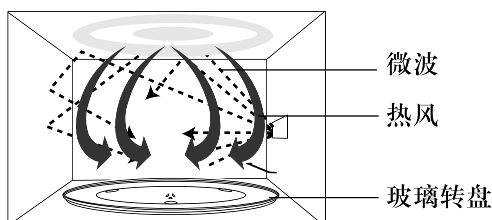
热风对流烤焗：



把烧烤架放在玻璃转盘上。
把食品放在烧烤架上。

就像普通烤炉一样，热风对流烤焗有一组发热单元产生干燥热能使食物表面金黄香脆。与普通烤炉不同的是热风对流烤焗有一风扇将热风在炉内吹送循环。稳定循环的热气使炉内温度更均匀一致。热风对流的烹调温度可设定在摄氏 100 度至 250 度。详情请参照图表或食谱以确定使用之温度及烹调时间。

微波烧烤：



把食物放在微波耐热烤盘内。
把盘直接放在玻璃转盘上。
烧烤架用于微波烧烤烹调。

微波烧烤烹调适宜于烤焗肉类及家禽。微波烧烤能自动交替地以微波能及热风对流来烹调。其优点是可取得热风对流的金黄香脆效果，同时亦缩短烹调时间。

微波烧烤有独立的火力设定。由于是自动化的情况，故此不需要设定炉温及微波火力。

控制面板

显示窗
（第 7 页）

微波火力选择键
（第 8 页）

薄块烘烤键
（第 9 页）

热风对流烤焗键
（第 10 页）

微波烧烤功能键
（第 11 页）

时间键

巧速解冻键
（第 19 页）

记忆烹调键
（第 12 页）

加时／减时键
（第 14 页）

计时器／时钟键
（第 18 页）

开始键

按此键一次，微波炉即自动运转。如烹调时曾打开炉门或曾按|停止／再调校|键，则须再次按动|开始|键令微波炉继续操作。



自动感应再加热键
（第 13 页）

智能感应烹调键
（第 14 页）

自动烹调键
（第 16 页）

停止／再调校键

烹调前：按一次可消除已输入的指示。

烹调时：按一次可暂时中止烹调程序。
再按一次即将所输入的指示消除，而时钟设定的时间或冒号则会出现在显示窗上。

蜂鸣器声讯号：
正确按动炉键时，便会听到蜂鸣器声响，如听不到的话，则表示未能接收指示。在烹调过程中，微波炉会发生两次蜂鸣器声，以提示对食物翻身或一个烹调阶段的结束。当整个薄块烘烤或热风对流烤预热程序完成后，则会发出三次蜂鸣器声。当整个烹调程序完成后，则会发出五次蜂鸣器声。

显示窗的操作指示

本微波炉上有四种不同类型的显示：中文、英文／中文、英文、马来西亚文。你可以在接上电源后选择其中任何一种文字。

开始 Start	• 按开始键一次，中英文显示。 • 按开始键二次，只采用英文显示。 • 按开始键三次，只采用马来西亚文显示。 • 按开始键四次，只采用中文显示。

附注：请在接通电源后，立即进行操作。

选择英文或马来语以后，显示窗上会出现英文或马来语的提示，以便快速进入下一个程序，比如“SET TIME”／“SET MASA”、“PRESS START”／“TEKAN MULA”的字样，当你掌握了微波炉的操作程序后，按计时器键三次可以取消文字提示。

中文显示：
为了使您能更容易地操作微波炉，显示窗将指示您操作的下一步骤。

例如：当选择微波炉火力之后　　例如：30 分

時間 → 按三次 10 分 min

‣ [时间]会闪动。　　• 设定烹调时间。

例如：当选择微波火力及时间之后

開始 → 开始 Start

‣ [开始]会闪动。　　• 按开始键。

设定／取消儿童安全锁

此功能可防止儿童胡乱开动微波炉，免生意外。但炉门可开启。
（附注：冒号或时间出现于显示窗时，可用此功能。）

设定儿童安全锁：



按三次

连续按[开始]键三次即可。

▶ 显示窗：

取消儿童安全锁：



按三次

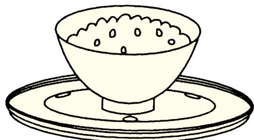
连续按[停止／再调校]键三次即可。

▶ 显示窗会显示时间或冒号。

微波烹调／再加热／解冻

如您自己知道适当烹调／再加热／解冻时间和火力，怎样输入微波火力及时间？

1. 将食物放入炉内



2. 选择微波火力

按	微波火力	电力
1 次	高火(HIGH)	1000 W
2 次	解冻(DEFROST)	270 W
3 次	中高火(MED-HIGH)	600 W
4 次	中火(MEDIUM)	440 W
5 次	中低火(MED-LOW)	250 W
6 次	低火(LOW)	100 W



3. 输入烹调／再加热／解冻时间

例如：1 分 30 秒



按 1 次

按 3 次

（高火—最长预校时间为 30 分。
其它功能—最长预校时间为 99 分 59 秒）

4. 按

显示窗上将倒数计时。
如果想选择火力级别，请按微波火力键。

附注：

1. 本功能可连续设定三个烹调阶段，如在第一阶段烹调时选择[高火]，则无须按[微波火力]键，只须输入烹调时间及按[开始]键即可。
2. 如在第二阶段或第三阶段烹调时，只需重复输入步骤 2 选择微波火力及步骤3输入烹调／再加热／解冻时间，然后按[开始]键即可。

薄块烘烤

这里有两个烘烤定位方式。(1－高热　2－低热)

1. 按

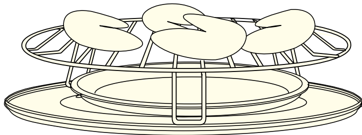
选择薄块烘烤键
(1－高热或 2－低热)

2. 按

烤炉开始预热，期间切勿开启炉门。(“P”字指示将会呈现于显示窗上)当预热完毕，烤炉会发出蜂鸣器声三次，同时“P”字样会闪动于显示窗上。



3. 将食物放入炉内



4. 设定烹调时间

(单一阶段最长预校时间为 99 分 59 秒)

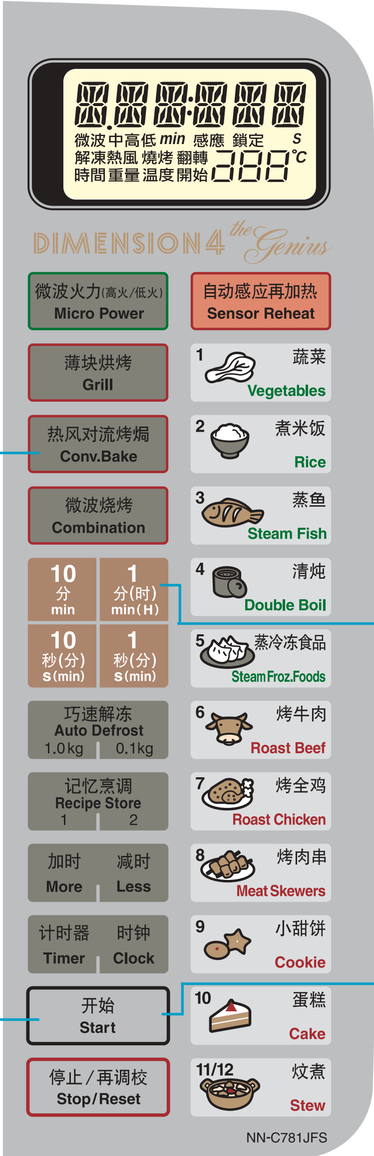
5. 按

开始烹调。
显示窗将倒数计时烘烤时间。

附注：

1. 在预热之前将玻璃转盘妥当地放入微波炉。
2. 当预热完毕若不开启炉门，烤炉将保持所选择的烘烤火力达30分钟。30 分钟后，烤炉将会自动关掉并显示时间。
3. 如不用预热，可取消步骤 2。

热风对流烤焗



1. 按

选择烤炉温度
(摄氏 100–250 度)

2. 按

烤炉开始预热，期间切勿开启炉门。(“P”字指示将会呈现于显示窗上)当预热完毕，烤炉会发出蜂鸣器声三次，同时“P”字样会闪动于显示窗上。

3. 将食物放入炉内

4. 设定烹调时间

(单一阶段最长预校时间为
9 小时 59 分)

注：当使用热风对流烤焗时，时间键按括号中的单位计算，原“10分”键不起作用。

5. 按

开始烹调
显示窗将倒数计时烹调时间。

附注:

1. 在预热之前将玻璃转盘妥当地放入微波炉。
2. 当预热完毕若不开启炉门，烤炉将保持所选择的温度达 30 分钟。
   30 分钟后，烤炉将会自动关掉并显示时间。
3. 如不用预热，可取消步骤 2。
4. 当烤炉时间不足一小时，时间以秒钟来逐秒倒数。
5. 当烤炉时间超逾一小时，时间会逐分钟倒数，直至剩下 60 分钟(一小时)。
   继而以秒数显示和逐秒倒数。

微波烧烤

1. 按

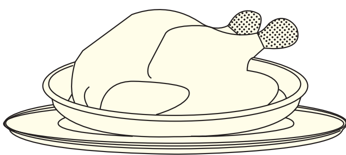
选择微波烧烤类别
备有六种设定烹调组合
(见下表)

2. 设定烹调时间

(最长预校时间为 9 小时
59 分)



3. 将食物放入炉内



4. 按

开始烹调
显示窗将倒数计时烹调时间。

微波烧烤:

	烤炉温度	微波火力
COMB 1	150℃	中低火
COMB 2	160℃	低　火
COMB 3	180℃	中　火
COMB 4	200℃	中高火
COMB 5	200℃	中低火
COMB 6	230℃	低　火

附注：

1. 当烧烤时间不足一小时，时间以秒钟来逐秒倒数。
2. 当烧烤时间超逾一小时，时间会逐分钟倒数，直至剩下 60 分钟(一小时)。继而以秒数显示和逐秒倒数。

记忆烹调

此功能可帮助储存食谱资料。

设定记忆系统:

1. 按

首次设定时，数字(1)或(2)会显示于显示窗

2. 设定火力

(请参阅第 8 ~ 11 页之说明)



3. 设定烹调时间

4. 按

记忆烹调设定完成

附注:

1. 自动功能不能储存于记忆烹调键内。
2. 设定新食谱程序后，将取消原存食谱。
3. 若拔去电源，所存的食谱程序将会消失。

使用记忆系统:







1. 按记忆烹调键。
   - ▶ 已设定的食谱程序会显示在显示窗上。
2. 按开始键。
   - ▶ 显示窗将倒数计时烹调时间。

自动感应再加热

微波炉会自动将室温和冰箱中保存的煮熟食物加热。食物必须用微波保鲜膜或耐热盖子完全掩上。(切勿盖得过紧)

1. 将食物放入炉内





2. 按

加时／减时键：
当使用智能感应功能后。您或许需要食物煮熟一点或生一点，当用加时／减时键时智能感应程序会相应延长或缩短烹饪食物时间。
按开始键前，请用加时／减时键。
按加时键：增加“MORE ＋”
按减时键：减少“LESS －”
如果您认为智能感应烹调键的程序适合您的口味，您就无需使用加时／减时键。

3. 按

经感应系统探测后，剩余的再加热时间会在显示窗上倒数计时。

为取得自动感应再加热之最好效果
请按下列各项操作：

1. 应将再加热食物分类。所有食物应是预先烹调过的。
2. 为确保烹调效果良好，应保持炉内及玻璃转盘干爽。
3. 若食物重量少于125克或多于1千克，则此功能并不适用。请使用时间烹调。

注意事项：

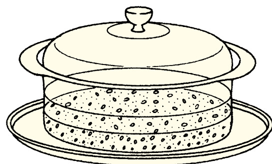
1. 本功能不能鉴别面包、饮料的蒸气情况。所以，请自行设定火力大小或时间长短。
2. 不要使用再加热功能烹调未经煮熟的食物。
3. 不要使用再加热功能烹调冷冻食品。
4. 在炉腔余热时不要使用再加热功能。

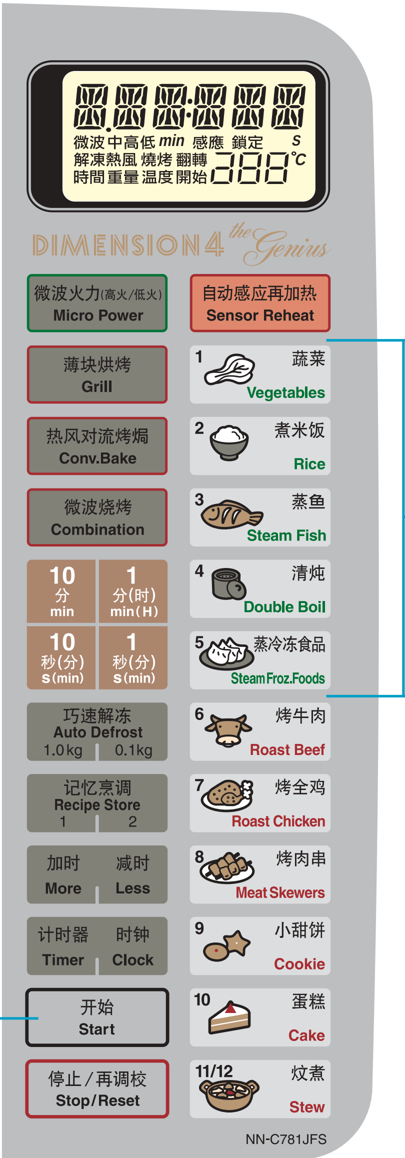
智能感应烹调

根据食物中冒出的蒸气进行测量判断，自动调节烹调时间和火力大小。利用本功能时请使用容器盖或微波保鲜膜。使用保鲜膜时请扣紧封口边缘，但请注意不要绷紧整张保鲜膜。然后，正确按动食物类别键，微波炉即会自动完成烹调。

在开始烹调时，显示窗上没有时间显示，当感应器感应出蒸气时，内装的蜂鸣器会自动发声报信，同时显示窗上将显示出计算机算出的剩余烹调时间。

1. 将食物放入炉内





2. 按食物类别键

加时／减时键：

当使用智能感应功能后。您或许需要食物煮熟一点或生一点，当用加时／减时键时智能感应程序会相应延长或缩短烹饪食物时间。

按开始键前，请用加时／减时键。

按加时键：增加“MORE ＋”

按减时键：减少“LESS －”

如果您认为智能感应烹调键的程序适合您的口味，您就无需使用加时／减时键。

3. 按

经感应系统探测后，剩余的再加热时间会在显示窗上倒数计时。

附注：对于某些菜谱，剩余烹调时间将不会在显示窗上出现，这是正常现象。

微波烹调功能:



这自动程序适用于烹煮蔬菜:
芦笋、蚕豆、橄榄球芽、椰菜花、芫荽、玉蜀黍、茄子、蘑菇、青豆、苋菜、笋瓜、番茄。
将蔬菜以微波保鲜膜完全包裹后,放在耐热碟上或直接放在微波炉玻璃转盘上进行烹调。

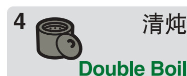


可煮白饭。烹调时将米及适当的水量放入耐热深锅内,然后加盖。加煮时米、水的容量不可超过器皿容量的一半,煮米饭时饭煲或耐热深锅要略微掀开盖,以防滚泄。请参阅下图。饭热后请先放置 5 ~ 10 分钟。





使用此自动程序烹煮各种鱼类。将鱼放在微波耐热碟上,加盖或以微波保鲜膜包盖, 单层排好鱼块进行烹调。
注: 为了烹调均匀,请将鱼肉切成直块或切成薄片、薄块。(鱼片的厚度不超过 3cm)



这功能适合传统的汤,如参茸汤、燕窝等,需要用慢火"清炖"。这方法使您的食物柔嫩不破坏形状,也使您的食物保持原味。
把所有的用料和水放进一个微波安全深炖锅里,需要保留一半的空间以防滚泄。煮时加盖或用微波安全保鲜纸盖好。



适于蒸(再加热)点心,如烧卖等,把冷冻的点心放在微波安全容器上,洒水。蒸点心要加盖或用微波安全保鲜纸盖好。

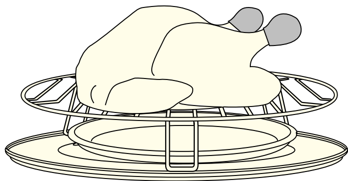
自动感应再加热 / 智能感应烹调的附注:

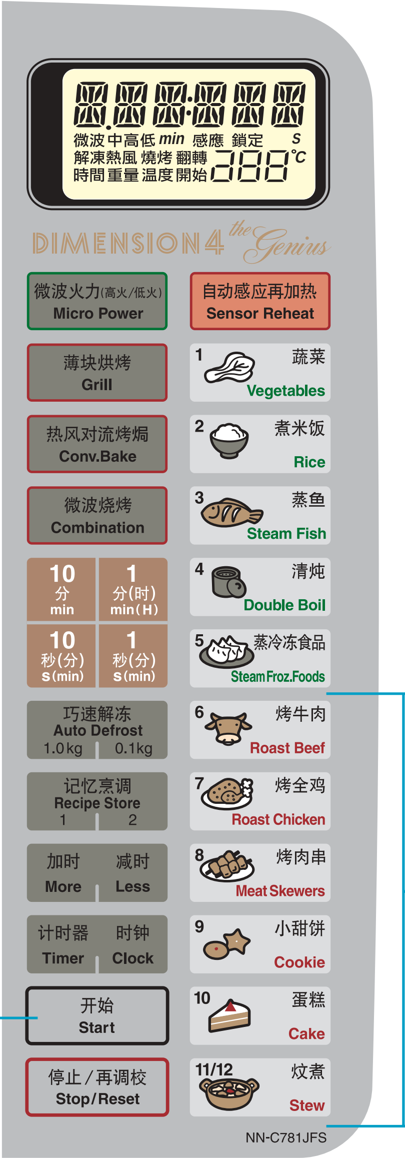
1. 烹调时, 食物先以盖或保鲜纸封紧, 切勿将保鲜纸穿孔。由于蒸气增加而从碟旁膨胀。膨胀的蒸气会被自动感应系统探测出来, 从而计算出剩余的烹调时间。
2. 当选择自动感应再加热/智能感应烹调功能时,炉门打开时间在1分钟以下。否则将会影响烹调的效果。测出蒸气后,蜂鸣器会发出两次声响,此时显示窗将倒数记录剩余的烹调时间。您可在这时打开炉门,搅拌和翻转食物或者加上配菜。
3. 当用自动感应再加热/智能感应烹调时,室温不能超过摄氏 35 度。
4. 食物少于 125g 时, 不适用于自动感应再加热 / 智能感应烹调功能。
5. 当剩余的烹调时间超过 60 分钟时, 会出现小时及分钟表示。
6. 用于自动感应再加热 / 智能感应烹调的食物应为在标准保存状态下保存的食物。
7. 当使用自动感应再加热/智能感应烹调功能时,应该使用干燥的玻璃转盘以获得最好的烹调效果。
8. 使用微波烧烤、热风对流烤焗或薄块烘烤功能后,因箱内过热而不能使用自动感应功能时,显示:"HOT"。当 "HOT" 显示消失后, 便可使用自动感应功能。急需使用时, 可自行选择微波火力和烹调时间, 手动烹调。

自动烹调

自动烹调的特色，是让您按一下键便能烹煮各种各样的食物，无需费时选择火力或烹调时间，因为微波炉会为您办妥一切。

1. 将食物放入炉内





2. 选择所需份量

（请参照下一页说明）

3. 按

显示窗将倒数计时烹调时间。

热风烤焗或微波烧烤功能:



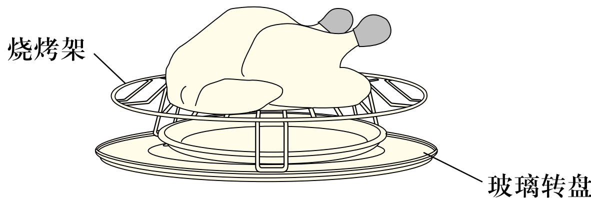
可让您烧烤／烹调整大块或片块牛肉，烧烤或烹调的肉类可先加肉汁或蔬菜腌过，把牛肉置在烧烤架上，下面用盘盛底，然后选择所需要的重量。

按键次数	食用份量	建议之食物重量
1	2 ~ 3	500 克
2	4 ~ 5	1000 克
3	6 ~ 7	1300 克
4	8 ~ 9	1500 克



可让您烧烤／烹调整只鸡或一部分：如鸡翅、鸡腿等。烧烤或烹调的肉类可先加肉汁或蔬菜腌过，把鸡置在烧烤架上，下面用盘盛底，然后选择所需要的重量。

按键次数	食用份量	建议之食物重量
1	3 ~ 4	1000 克
2	5 ~ 6	1300 克
3	7 ~ 8	1500 克
4	9 ~ 10	1800 克





可以让您烘烤或串烧您所喜爱的肉类和鸡肉或海鲜，把食物放置在烧烤架上，下面用盘盛底，然后选择所需要的重量。

按键次数	食用份量	建议之食物重量
1	1 ~ 2	100 克
2	2 ~ 3	200 克
3	3 ~ 4	400 克
4	4 ~ 5	600 克



此特点是将烘烤小甜饼的温度特设于150℃，所以不需要预热炉或设定时间，只需要依照第 45 页巧克力小甜饼制法。



此烹煮功能将烤焗蛋糕的温度特设于 160℃，您不需预热炉或按入烧烤时间，请根据第 43 页牛油蛋糕制法。



适合烹煮蔬菜、牛肉／鸡肉或其他炖煮类。适合较硬的牛肉／鸡块。将全部材料及水份加入一个深高微波器皿里，水份的容量不可超过器皿容量的一半，以防滚泄。

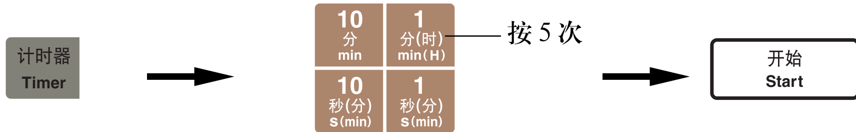
食物种类	建议之食物重量		
	蔬菜	肉	水份
11 炆肉	–	1 ~ 1.5 公斤	500 毫升
12 杂烩	300 克	400 克	150 毫升

计时／备用功能

可作为设定烹调完毕后的备用时间，亦可作为以分钟或秒为单位的计时器或设定延时启动功能。

设定计时

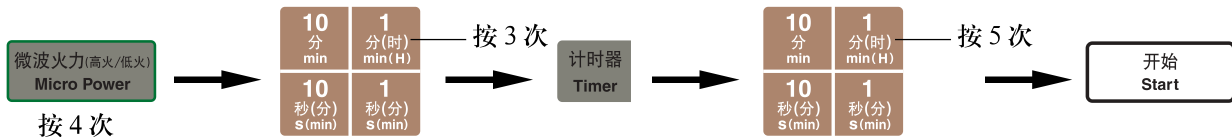
例如：5 分钟计时



1. 按计时器键。
2. 输入所需时间。（最长设定时间为99分59秒）
3. 按开始键。微波炉不会运转，但显示窗上将倒数计时。

设定放置时间

例如：食物以微波中火 3 分钟烹调后，再放置 5 分钟。



1. 照本册所示方法设定所需烹调程序。（请参阅第 8 ~ 11 页火力选择之说明）
2. 按计时器键。
3. 设定放置时间。（最长设定时间为99分59秒）
4. 按开始键。
   - ▶ 开始烹调。烹调完毕后，微波炉不会运转，但显示窗上将倒数计时。

设定延时启动

例如：5 分钟后开机，并以微波中火烹调 3 分钟。

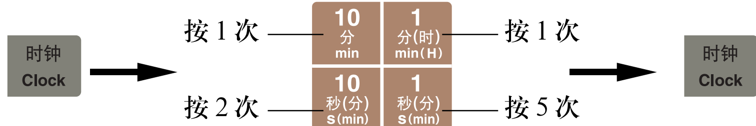


1. 按计时器键。
2. 设定延时时间。（最长设定时间为 99 分 59 秒）
3. 照本册所示方法设定所需烹调程序。（请参阅第 8 ~ 11 页火力选择之说明）
4. 按开始键。
   - ▶ 开始倒数计时延时时间，然后烹调。

附注:
1. 当使用设定计时、放置时间及延时启动功能时，中途若开启炉门，设定的时间仍会在显示窗继续倒数。
2. 放置时间或延时启动不能与自动功能同时使用。这是避免在开始烹调或解冻前，炉内食物的温度有所改变而影响烹调效果。

设定时钟

例如 ：11:25



1. 按[时钟]键，冒号将会闪动。
2. 输入时间。
3. 再按[时钟]键时，冒号停止闪动。输入的时间会表示在显示窗上。注意：当冒号在闪动时，微波炉会停止操作。

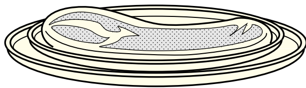
附注:
1. 重新输入时间，请重复步骤 1 至 3。
2. 只要不拔掉电源，时钟会连续运转。
3. 这是12小时制的时钟，故最大设置时间是12:59。

解冻

巧速解冻

可根据重量解冻肉类、家禽类或海鲜类，重量需以千克或百克计算。

1. 将食物放入炉内





2. 设定食物重量

（最大重量为 3 千克）

例如：1.5kg

巧速解冻 Auto Defrost
1.0kg　0.1kg

按 1 次　按 5 次

3. 按

显示窗将倒数计时解冻时间。

时间解冻

如您自己决定解冻时间，可按照以下顺序进行操作。(请参看第 8 页说明)

微波火力(高火/低火) Micro Power



10 分 min | 1 分(时) min(H) | 10 秒(分) s(min) | 1 秒(分) s(min)



开始 Start

1. 按 2 次，即解冻。
2. 输入解冻时间。
3. 按开始。

准备食物以便冷冻

煮成食品的质量取决于食品冷冻前的质量，同时取决于食品冷冻保管，以及解冻技巧和解冻时间。所选购的食物务求鲜美和品质优良。并在购买后迅速冷冻。厚塑料膜、塑料袋和冷冻薄膜以及商店原封包装的肉类，都可短期存放在冷冻库内，保存一定时间。

注：如包装是使用铝箔，在解冻之前须除去所有的铝箔，以防止产生电弧。



冷冻肉块、鸡、鱼及海鲜时，应将食物排好，使其厚薄均匀，包成 2.5 ~ 5cm 见方或圆形的形状。



整只鸡应首先取出内脏(内脏可随意分别冷冻)，将鸡洗净及沥干水份，用绳子将腿和翅膀绑住。



排去所有的气体，然后密封塑料袋。在袋上加标签注明肉类、日期及重量。

在冷冻库内的食物应保持在摄氏零下 18 度以下。(解冻之前至少已冻结 24 小时的食物)

巧速解冻

巧速解冻是根据重量进行的，能解冻多种切开的鸡、肉、鱼类食品，其用法很简单。按需解冻的食品重量分别选择巧速解冻的重量键(1.0kg 和 0.1kg 键)对准重量，微波炉就会设定解冻时间及火力。一旦设定之后，微波炉将显示解冻时间。下列是适宜以巧速解冻法解冻的食物，为求达到最佳的效果，最高的适当重量为 3.0kg，最低的适当重量为 0.1kg。

发出二声蜂鸣器声后时

翻转所有的肉、鸡、鱼及贝壳类。取出已解冻的肉、肉糜、炖肉、烤肉或鸡腿的边缘薄片，以及鸡块或虾等，用铝箔遮盖鸡翅膀。

拆散炖肉、鸡块和肉糜。分开肉排和汉堡包的肉饼。用铝箔遮盖烤肉的末端，脂肪或骨等。

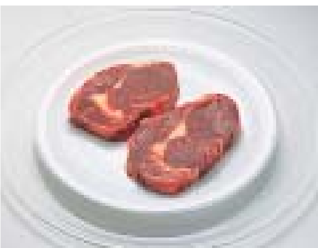
巧速解冻的特别要诀

连骨肉类，例如，相等重量的连骨肉类和无骨肉类相比，连骨肉类中肉的份量轻。所以，设定超过 2kg 连骨肉类的重量宜减少 0.5kg；设定不到 2kg 连骨肉类重量，则应减少 0.2−0.3kg。

食　　物	最高重量
肉糜、鸡块、肉排	2kg
烤牛肉、羊肉、猪肉、整只鸡	3kg
整条鱼、扇贝、虾及鱼片	1kg

解冻方法

为了均匀地解冻，请在解冻过程中将食物翻转，或移动食物在盛器中的位置。



冷冻的生肉要除去包装放在盘子上解冻。



鸡腿前端细的部分要用铝箔纸包裹再解冻。



整条鱼的头和尾部用铝箔包好再解冻。



切片的鱼要除去包装放在盘子上解冻。

食物的特性

烹调方法和食物特性是密切相关的。在用微波烹调时， 它会显得更加明显。

体积与数量

一般份量少的食物比份量多的熟的快。



骨头和脂肪

以上两种都影响热度。
加热带骨的食物时, 因为脂肪吸收微波能力比骨头强, 其周围部分比较容易熟， 所以带骨食物的加热情况不均匀。



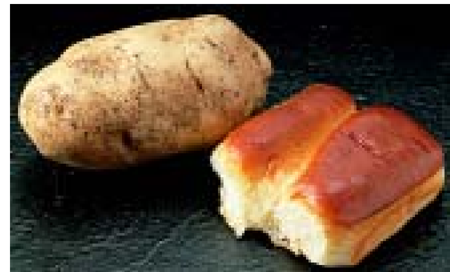
形状

体积大小差不多的食物加热情况比较平均。为了弥补大小不均而造成的加热偏差， 可将薄片置于盘中间而将厚块放在盘边进行调整。



密度

加热松软食物时间比加热硬实食物的时间短。



开始的温度

煮或加热室内温度的食物比冷藏的食物时间较短。



烹调的技巧

时间

每份食谱都备有烹调参考时间。但是由于食物具体的形状加热前的温度和所处的位置不同，必须相应调整加热时间。通常按照食谱参考时间设定最短加热时间，看看食物的煮熟程度后再加时间烹调，若一开始就用长时间烹调的话，熟透食物是无法变生的。

空间距离

烹制焙烘诸如土豆、小蛋糕时，尽量将食物排列成圆形，这样烘烤程度会比较均匀。



同样的，将食物顺着烘盘的外形排列，而不是凌乱、无规则地排列，并且，不要将食物叠放在一起。



穿刺

在微波烹调期间，有些食物的表皮或膜会阻止蒸气向外流。在没有烹调之前，将这些食物的皮剥掉或穿刺些洞和切缝，以便让蒸气蒸发。

蛋 —— 用牙签刺穿蛋黄 2 次，蛋白数次。
蛤和蚝 —— 用牙签穿刺数次。
马铃薯和蔬菜 —— 用叉刺穿。
香肠和腊肠 —— 将熏过的香肠和腊肠划痕。用叉刺穿肠衣。



颜色素

肉类和家禽被烹制 10 至 15 分钟后自动会显有如被烧或烤过的效果，原因是肉类本身的脂肪较容易吸收微波，所以能够产生烤或烧的效果。假如要缩短烤或烧食物的时间而又要得到良好的颜色效果，必须在未烤之前，涂上深色酱油、晒油或辣酱油。做快熟面包或松饼时，用黄糖代替糖粒，或者在烘烤之前撒些深色的香料于表面上。

遮盖

当采用微波烹调时，水份会蒸发。因为微波烹调法是内外同时加热而不是直接烧热的，所以蒸发速度不容易控制。但是只要利用遮盖盛器，这个缺点将会容易地改正过来。可是除非指明，全部食谱是不加盖煮的。
利用蜡纸或纸巾可以保持一定程度的食物水份。

搅动

采用微波烹调时，应根据需要搅动食物。在食谱中，一般用一次、二次、时常或偶尔等词表示所需的食物搅动次数。常将外面热熟的部分搅向中心，而将未热熟的搅向外面。

转动和重新放置

有时候不可能通过搅动食物重新分散热力。这个时候微波能是集中在食物中的某一部分。
为了得到均匀的烹调，可重新放置或移动食物。将大块的食物如烤肉或火鸡翻转。通常在烹调中途翻转食物。小块的食物如鸡肉、小虾、汉堡包式猪肉排需要移动位置，交换在盘上排放的食物内外位置。

放置时间

微波炉停止工作之后，利用导热法，食物还可以继续烹调。煮肉类时，假如加盖放置 10 至 20 分钟，内热将会升上 5℃ 至 15℃。蒸锅和蔬菜的放置时间比较短，但这是为了让热的中央食物向旁边传热，食物本身不会热。

更改喜爱的食谱

选些容易更改为微波炉烹调的食谱，如用蒸、焖、烘等方法烹煮食物。作为基本规则，是将普通的食谱更改为微波食谱时，将时间减至 1/4。同时，寻找同样的微波食谱和相应固定的时间和火力，在烹调之前，应该先用香菜或香料腌食物，可是加盐需在烹调之后。
焖的食物不必在烹调之前预先煎黄。假如有煎油的话，应该先把多余的油或脂肪倒掉。将焖肉切成 2.5cm 块。将红萝卜、马铃薯和其它较硬的蔬菜切成小块。红萝卜应该切成薄片，马铃薯切丁，用玻璃盖盖住后用高火煮至水沸，然后转向低火，偶尔搅动一次。
附注：放一个小碟在肉类或蔬菜上，能够避免过度煮熟。

微波炉可以把汤类的食谱烹调得很好，将食物分切均匀加入汤里，选择比较大的盘以方便搅动。使用玻璃盖或特制塑料盖，可以减少烹调时间。

用微波功能煮肉的指示：

自设烹调时间：

1. **大块的烤肉**：需加汤汁煮，每500g肉加一杯高汤或清汤，最好用够深且有盖的炖锅，这样肉才不会碰到盖子。
2. **蹄膀**：用三寸宽的铝箔条包住切面，并用木质牙签固定，向切口边缘外折下$1^{1}/_{2}$寸。煮猪腿时，用铝箔盖住大腿骨，让有皮的一面朝下，煮到一半时，取出腿肉或蹄膀，在皮上划几刀后将有油脂的一面翻上来，再重新遮住切口。如果需要，在烹煮最后10至15分钟加上馅。根据食谱上所指定每500g肉的最少时间并配合肉的重量，设定微波和时间。
3. **猪肉块和羊肉块**：用单层排列，将多肉的部分朝向盘子的边缘排列。

附表

肉　　类	微　波	烹调时间	余温放置定时（以分钟计）
焖烧牛肉(1000g ~ 1500g) 肩肉、臀肉 以高火烹调后翻面，或以低火烹调并在一半时翻面	高　火 中低火	约18 ~ 20分 约25分至30分/500g	约10分
火腿(完全煮熟) 蹄膀(3000g ~ 3500g) 猪腿(3000g ~ 3500g)	 中　火 中　火	 约8分至9分/500g 约8分至9分/500g	 约10分 约10分
猪肉块($^{1}/_{2}$至1寸厚) 2块 4块 6块	 中高火 中高火 中高火	 约7分至9分/全部 约10分至15分/全部 约18分至23分/全部	 约5分 约5分 约5分
羊肉块($^{1}/_{2}$至1寸厚) 2块 4块 6块	 中高火 中高火 中高火	 约5分至6分/全部 约$8^{1}/_{2}$分至10分/全部 约11分至14分/全部	 约5分 约5分 约5分
香肠，划上刀口　　4根	高　火	约1分至2分/全部 约2分至3分/全部	约2分 约2分
培根片　　3片 4片 8片	高　火	约1分/全部 约2分至3分/全部 约3分至4分/全部 约4分至6分/全部	约1分 约1分 约1分 约1分

注：以上图表只提供了烹煮的大约时间。您可根据个人的口味相应加长或减短烹调时间。不过，您一定要先尝试食物的煮熟程度，之后才决定要加的时间，这可避免烹煮过度，因烹煮过度会使食物变硬、干和烧焦。

用薄块烘烤肉类的指示:

1. 在预热之前将玻璃转盘妥当地放入微波炉。
2. 修整肉块，除去肥肉，每隔 2 寸割开肥肉，要确定未割入瘦肉，这样可防止肥肉卷起。
3. 对于某些肉块，如猪肉块、羊肉块、火腿块等，最好在表面涂上奶油、乳玛琳、油或酱料，这样不论是在烹调前或烹调途中，可防止在烘烤时变干。
4. 将肉放在烧烤架上，下面用盘盛底。薄块烘烤时间请参考图表。在煮到一半时翻面，待煮好后再调味。
5. 为了测试结果，切开肉，红色表示略熟，粉红色表示七分熟，灰色表示全熟。

薄块烘烤肉类图表

肉　　类	烹调时间（以分钟计）
牛肉	
汉堡(大约 $^3/_8$ 寸厚，每个 100g)	
三分熟	约 8 至 10 分
七分熟	约 11 至 12 分
全熟	约 14 至 15 分
小肉片(150g ～ 200g 约 1 寸厚)	
三分熟	约 15 至 16 分
七分熟	约 16 至 17 分
(200g ～ 250g 约 $1^1/_2$ 寸厚)	
三分熟	约 19 至 21 分
七分熟	约 18 至 20 分
牛排(约 1 寸厚，500g)	
三分熟	约 13 至 14 分
七分熟	约 16 至 17 分
全熟	约 19 至 23 分
(约 $1^1/_2$ 寸厚，500g)	
三分熟	约 15 至 19 分
七分熟	约 20 至 24 分
全熟	约 25 至 29 分
猪肉	
肉块 $^1/_2$ 寸厚(100g ～ 150g)	约 12 至 $13^1/_2$ 分
$^3/_4$ 寸厚(150g ～ 200g)	约 16 至 17 分
1 寸厚(200g ～ 250g)	约 19 至 20 分
火腿片	
$^1/_2$ 寸厚(150g ～ 200g)	约 7 至 8 分
$^3/_4$ 寸厚(250g ～ 300g)	约 $7^1/_2$ 至 $9^1/_2$ 分
1 寸厚(400g ～ 450g)	约 10 至 12 分
羊肉	
肉块 $^3/_4$ 寸厚(100g ～ 150g)	
七分熟	约 7 至 10 分
全熟	约 13 至 15 分
1 寸厚(150g ～ 200g)	
七分熟	约 13 至 15 分
全熟	约 15 至 17 分

注：以上图表只提供了烘烤的大约时间。您可根据个人的口味相应加长或减短烹调时间。不过，您一定要先尝试食物的煮熟程度，之后才决定要加的时间，这可避免烘烤过度，因烘烤过度会使食物变硬、干和烧焦。

烹调食谱的应用：

1. 炖煮烹调最好用微波烧烤功能第四段。依食谱来准备炖煮料理。炖肉前最好不要用任何油和面粉，而新鲜且质地密实的蔬菜如马铃薯、红萝卜、豆类，可在开始炖煮前加入，质地柔软的冷冻或新鲜蔬菜，如番茄、香菇等，可在最后 30 分钟再加入，解冻后的冷冻蔬菜可加上芡粉再炖煮。将材料放在有盖的微波专用炖锅内，再放入微波器皿中，用<高火>煮 10 至 15 分钟，搅拌后再用微波烧烤功能第一段煮 1 至 2 小时，一般来说，微波烧烤功能的时间约为传统时间的 1/3 ~ 1/2。若最后要勾芡，可用<高火>煮 5 至 8 分钟。开胃汤和炖菜则用中低火。中火可以让味道溶合，使硬的肉块变软。

炖牛肉



材料(4 人份)

- 牛肉 .... 200 g
- 马铃薯 .... 3 个(约 450 g)
- 洋葱 .... 1 个(约 200 g)
- 红萝卜 .... $^{1}/_{2}$ 条(约 100 g)

调味料：

A
- 酒 .... 1 大匙
- 砂糖 .... 2 ~ 3 大匙
- 酱油 .... 4 大匙
- 佐料汁 .... 2 大杯

佐料汁：海带、鲣鱼熬煮的汤汁

做法：

❶ 牛肉切成便于食用的大小，马铃薯削皮，切成 2 ~ 4cm，泡水除去涩汁。洋葱切块。胡萝卜切成易于一口食用的短片。

❷ 将 1 与 A 放入深底耐热容器内，加内盖锅盖，以<高火>煮约 18 ~ 20 分，再以微波烧烤功能第 4 段烹煮约 30 ~ 40 分即可以食用。

京酱肉丝



材料：
- 里脊肉 .... 半斤
- 葱 .... 5 支

调味料：

A
- 酒 .... $^{1}/_{2}$ 大匙
- 酱油 .... 1 大匙
- 盐 .... $^{1}/_{4}$ 小匙
- 太白粉 .... 1 大匙
- 油 .... 3 大匙 +1 小匙

B
- 甜面酱 .... $1^{1}/_{3}$ 大匙
- 酒 .... $^{1}/_{2}$ 大匙
- 酱油 .... 1 大匙
- 糖 .... 2 小匙
- 味精 .... $^{1}/_{2}$ 小匙

做法：

❶ 里脊肉切丝，以 A 料腌 20 分钟，葱洗净切丝。

❷ 容器内放 3 大匙油，加入腌过之肉丝及 B 料混合均匀，加盖进容器中，以<高火>加热 3 ~ 4 分钟后取出。

❸ 加入葱丝及 1 小匙油拌匀，续加热 1 分钟即可。

鱼香肉丝



材料：
- 里脊肉 .... 9 两
- 木耳 .... 2 两半

调味料：

A
- 盐 .... $^{1}/_{2}$ 小匙
- 酱油 .... 1 小匙
- 酒 .... 1 小匙
- 太白粉 .... 1 大匙

- 竹笋 .... 4 两半
- 油 .... 5 大匙

B
- 酒 .... 1 小匙
- 麻油 .... 1 小匙
- 酱油 .... $^{3}/_{4}$ 大匙
- 葱姜、蒜末 .... 各 1 大匙
- 太白粉 .... 1 小匙
- 糖 .... 1 大匙
- 醋 .... 1 大匙
- 味精 .... $^{1}/_{2}$ 小匙
- 辣豆瓣酱 .... 1 大匙

做法：

❶ 里脊肉切丝，以 A 料腌浸数分钟。

❷ 木耳、竹笋洗净，切丝。

❸ 将木耳丝、竹笋丝、肉丝与 5 大匙油混合拌匀。加盖放入微波炉中，以<高火>加热 4 ~ 5 分钟取出。

❹ 加入 B 料搅拌均匀，再放入微波炉中，以<高火>2 ~ 3 分钟即可。

附注：

竹笋可用荸荠代替。

葱爆牛肉



材料：
- 牛肉 190g
- 油 .... 4 大匙

调味料：

A
- 太白粉 .... 1 小匙
- 姜末 .... 1 小匙
- 糖 .... $^{1}/_{4}$ 小匙
- 酱油 .... 2 大匙
- 胡椒粉 .... $^{1}/_{2}$ 小匙

B
- 盐 .... $^{1}/_{4}$ 小匙
- 味精 .... $^{1}/_{4}$ 小匙
- 葱 190g

做法：

1. 牛肉切丝，以 A 料腌浸半小时。
2. 葱洗净切成 2 寸长丝，加入 B 料拌匀。
3. 牛肉加油 4 大匙，附上盖放入微波炉中，以<高火>烹煮 2 ～ 3 分钟（中途须搅拌）取出。
4. 葱丝加入牛肉中拌匀，再入微波炉中，以<高火>烹煮 1 分半钟即成。

珍珠丸子



材料：
- 绞肉 300g
- 糯米 .... 1 杯
- 虾米屑 .... 2 大匙
- 太白粉 .... 1 大匙
- 蛋白 .... 1 个

调味料：
- 葱末 .... 1 大匙
- 姜末 .... 1 小匙
- 盐 .... $^{1}/_{2}$ 小匙
- 酱油 .... 2 小匙

做法：

1. 绞肉加入虾米屑、蛋白和调味料，用力搅拌，调成肉馅。
2. 糯米洗净，浸泡数小时，将水分沥干，用干布擦一下。
3. 在一个托盘上撒下太白粉，将糯米铺上，拌合一下。
4. 将肉馅弄成适当大小之肉丸，放在糯米上面，摇动托盘，使肉丸上滚满糯米。
5. 蒸锅内加水一杯，放入微波炉中，先以<高火>烹煮 2 分钟，待水滚将做好之丸子放在铺有湿布的蒸盘上，加盖，续以<高火>烹煮 18 ～ 20 分钟即可。

糖醋排骨



材料：
- 小排骨 300g
- 炸油 .... $2^{1}/_{2}$ 杯
- 太白粉 .... 2 大匙
- 热水 .... 1 杯
- 青江菜 .... 12 棵

调味料：

A
- 酱油 .... $1^{1}/_{2}$ 大匙
- 糖 .... 1 小匙
- 酒 .... $^{1}/_{4}$ 小匙
- 盐 .... $^{1}/_{2}$ 小匙

B
- 酱油 .... $1^{1}/_{2}$ 大匙
- 醋 .... 2 大匙
- 糖 .... 2 大匙
- 太白粉 .... $^{1}/_{2}$ 大匙
- 水 .... $2^{1}/_{2}$ 大匙

做法：

1. 小排骨先以 A 料腌半小时。
2. 容器内放热水及盐，加入洗净青江菜，加盖进微波炉中以<高火>烹煮半分钟取出铺于盘上。
3. 容器内放炸油，加盖入微波炉中，以<高火>加热 9 ～ 11 分钟后取出。
4. 将腌过的排骨裹上太白粉，放入油中，续以<高火>炸 3 ～ 4 分钟后，取出排骨。
5. 炸好的排骨加入 B 料拌匀，再以<高火>烹煮 1 分半钟，取出置于铺好之青江菜上即成。

丹都里羊肉串



材料： 制：8 ~ 10 份
- 羊肉 600g

A
- 姜 2.5cm
- 蒜头 .... 2 片
- 红辣椒 .... 1–2 个
- 薄荷叶(大约 20 片) 150g
- 茴香 .... 1 茶匙
- 黄姜 1cm

B
- 酸柑汁或柠檬汁 .... 1 茶匙
- 酸乳酪 .... 2–3 匙
- 辣椒粉 .... 1 大匙
- 盐、糖和胡椒调味
- 几滴红色素
- 沙津菜随意
- 酸乳酪 200g

做法：

1. 把 A 用料放进 National 搅拌机搅拌，加入 B 用料混合。
2. 把混合料加入羊肉，腌肉至过夜或最少3个小时。
3. 用竹签把羊肉串好，放在烧烤架上，然后放到玻璃转盘，下面用盘盛底。烘烤之前搽上油。
4. 按 [薄块烘烤] 键一次，调大约 15 ~ 20 分钟烘烤，于烘烤至一半时间翻转肉串。

自动烹调法：

按做法第 1 至第 3 步骤。

4. 以<烤肉串>烹煮，按 [烤肉串] 键四次，按 [开始] 键，于烘烤至一半时间翻转肉串。
5. 趁热以沙津菜和酸乳酪拌羊肉串。

鸡肉类

用微波烹调家禽的指示:

1. 依照自己喜好调味，但在煮好后才能加盐，若抹上混合等量的奶油和酱料，可增加外表美观。
2. 家禽腹腔内可填塞东西。用绵线将腿捆好，胸部朝上放入椭圆形浅盘中，并用石腊纸覆盖以防油汁泼溅。
3. 较硬的母鸡应放在汤汁中煮，如高汤或清汤。每500g肉用1/4杯汤汁。请选择有盖且够深的炖锅来烹煮。
4. 如果使用微波烹调专用袋，请参考包装上指示烹煮。不要用铁丝来封口，要用泥龙绳、棉绳或从袋口剪下一长条来捆扎。靠近封口处留下6个1/2寸的孔隙，以便让蒸汽逸出。
5. 用食谱指定的最少时间并配合家禽重量，即可设定出所需的微波与时间。
6. 如果有较多汤汁，可倒出，此汤汁也可留作高汤。
7. 烹调时可用铝箔纸遮盖住腿、翅膀和胸骨以免煮得过熟（可用牙签固定铝箔）。

   自设烹调时间: 用食谱指定的每500g最少时间并配合家禽重量再设定出所需的微波及时间。

   小型的家禽在汤汁流干后，且小腿可上下移动，即表示已熟，若未熟再续煮数分钟，记得在切割之前用铝箔覆盖住10至15分钟。

微波烹调家禽指示图

家禽	时间烹调法		烹调后之温度
	微　波	烹调时间（每500g以分钟计）	
母鸡（每只500g ~ 900g）	高　火	约5至7分	—
半鸡	高　火	约5至6分	—
鸡（少于1800g）	高　火	约5至7分	—
鸡（1800g ~ 3000g）			
鸡胸朝下	中高火	约4分	—
鸡胸朝上	中高火	约4至6分	约85℃
鸭（1300g ~ 2300g）	高　火	约4至6分	约85℃

注: 以上图表只提供了烹煮的大约时间。您可根据个人的口味相应加长或减短烹调时间。不过，您一定要先尝试食物的煮熟程度，之后才决定要加的时间，这可避免烹煮过度，因烹煮过度会使食物变硬、干和烧焦。

用微波烹调家禽类肉块的指示:

1. **自设烹调时间:** 用石蜡纸覆盖，用食谱指定的每500g时间配合肉块的重量，以高火烹煮。
2. 汤汁干净时（没有粉红色），表示家禽已煮熟。若汁液呈微粉红色时，则再煮一两分钟，并加上余温定时5分钟，或照食谱上之指示。

薄块烘烤鸡的指示：

1. 将玻璃转盘妥当地放入微波炉，设定[薄块烘烤]、预热机台。
2. 可依自己喜好在酥烤前或中途刷上奶油或乳玛琳，以防止表面过干。
3. 将带皮那面朝下，放在烧烤架上，下面用盘盛底。参考图表上时间。煮到一半时要翻面。薄块烘烤后再调味。
4. 为测试结果，切开肉，肉应是白色至灰色，且无汤汁。

薄块烘烤图表

家　　禽	烹煮时间（以分钟计）
鸡	
鸡胸（500g ~ 3000g）	约 30 至 32 分
整只切开（1000g ~1400g）	约 36 至 38 分
小腿（500g）	约 18 至 20 分
大腿（2 至 4 只）	约 25 至 26 分
翅膀（8 只）	约 20 至 22 分
切块母鸡	
1 只	约 35 至 37 分
2 只	约 34 至 35 分

注：以上图表只提供了烘烤的大约时间。您可根据个人的口味相应加长或减短烹调时间。不过，您一定要先尝试食物的煮熟程度，之后才决定要加的时间，这可避免烘烤过度，因烘烤过度会使食物变硬、干和烧焦。

烤全鸡



材料：

嫩鸡 .... 1 只（约 1.4 公斤）
盐及胡椒 .... 各少许
奶油 .... 4 大匙

做法：

1. 将鸡头剁下，洗净后弄干水分，揉擦盐及胡椒后，放置片刻。
2. 蔬菜随意剁成大块。
3. 牛油以<高火>烹煮约 30 秒使其溶化。
4. 将①的胸部朝上定好型，腿及翅膀固定在身体两侧，再用牙签插住或以粗线绑好。
5. 将溶化的奶油 2 大匙淋在④的整个表面上。
6. 将鸡胸朝上放在烧烤架上，下面用盘盛底。
7. 将⑥放入微波炉内，用自动烹调 [烤全鸡] 烧烤。发出警号时，按 [烤全鸡] 键，选择鸡的重量，按开始键。中途将鸡上下翻动，淋上 2 大匙溶化的奶油再继续烘烤至鸡熟。

纸包鸡



材料：鸡胸肉(去骨) .... 6 两
香菜 .... 少许

调味料：

盐 .... 1 小匙
味精 .... $^1/_4$ 小匙
红辣椒 .... 2 根
香菇 .... 2 朵
酒 .... 1 小匙
糖 .... $^1/_2$ 小匙

做法：

1. 鸡胸肉洗净切薄片，加调味料腌半小时。
2. 红辣椒切成细丝，香菇泡水后切丝，香菜洗净。
3. 玻璃纸切成 10cm 见方。
4. 玻璃纸摊开，先铺上香菇丝、红辣椒丝及香菜叶(面向下)，上面再摆二、三片鸡胸肉，包成长方形。
5. 分两次放入微波炉的转盘内，以<高火>2 ~ 3 分钟即成。

附注：

一般用烤箱烤约需 10 分钟(不包括预热烤箱所需的 10 分钟)，用油炸约需 7 分钟(包括热油及炸成品)。

成都子鸡



材料 鸡胸 600g
油 4大匙

调味料:

A
- 油 1大匙
- 酱油 1大匙
- 盐 .... $^1/_4$小匙
- 太白粉 1大匙

B
- 辣豆瓣酱 1大匙
- 酱油 1大匙
- 味精 .... $^1/_4$小匙
- 糖 2小匙
- 麻油 1小匙
- 酒 .... $^1/_2$大匙
- 醋 .... $^1/_2$大匙
- 花椒粒 .... $^1/_2$小匙
- 辣椒屑 2小匙
- 葱姜末 各1小匙

C
- 太白粉 1小匙
- 水 3小匙

做法:

1. 鸡胸肉剁成小块，将A料腌10分钟。
2. 容器内放油，加入腌好鸡块和B料拌匀，加盖放进微波炉中，以<高火>烹煮3 ~ 4分钟后取出（中途须搅拌）。
3. 加入C料搅匀，续烹煮1分钟即成。

鸡丝炒河粉



材料:
- 鸡胸肉 4两
- 河粉 .... 半斤
- 韭黄 2两

调味料:

A
- 酒 .... $^1/_4$小匙
- 盐 .... $^1/_4$小匙
- 太白粉 1小匙
- 葱姜丝 .... 少许

油 4大匙
绿豆芽 4两

B
- 酱油 1小匙
- 盐 .... $^3/_4$小匙
- 味精 .... $^1/_4$小匙
- 胡椒 .... $^1/_4$小匙

做法:

1. 鸡胸肉切丝，加A料腌20分钟；河粉切长条，韭黄洗净切段。
2. 容器内放油，加入腌好鸡丝拌匀，放进微波炉中以<高火>加热1分钟取出。
3. 加入河粉、韭黄、绿豆芽及B料搅拌均匀，再以<高火>加热3 ~ 4分钟即可。

蚝油凤翼



材料: 鸡翅 3支
青江菜 4两

调味料:

A
- 蚝油 1大匙
- 盐 .... 半小匙
- 味精 .... $^1/_4$小匙
- 糖 .... 半小匙
- 胡椒 .... $^1/_4$小匙
- 水 1杯
- 酒 .... 半大匙

油 3大匙
葱姜 各3支

B
- 太白粉 .... 半大匙
- 水 .... 半大匙

做法:

1. 鸡翅洗净，分节切段，青江菜洗净备用，葱切段，姜切片。
2. 容器内放油2小匙，与青江菜拌匀，放进容器中，以<高火>加热2 ~ 3分钟取出，铺于盘上。
3. 容器内续放油3大匙和鸡翅，进容器中以<高火>加热2 ~ 3分钟取出，加入A料拌匀，续加热2 ~ 3分钟取出鸡翅排在青江菜上。
4. 将容器内汤汁与B料拌匀，续加热1分钟取出淋在鸡翅上即可。

竹节鸽盅



材料: 鸽肉(或鸡胸肉) 4两
- 里肌肉 4两
- 荸荠 6个
- 高汤 6杯

调味料:
- 盐 1小匙
- 味精 .... $^1/_4$小匙
- 胡椒 .... $^1/_2$小匙
- 竹节 12个
- 酒 1小匙
- 酱油 1大匙

做法：

1. 鸽肉及猪肉切碎，荸荠去皮拍碎，然后三者一起剁成烂泥状。
2. 加调味料充分拌匀。
3. 将冷高汤慢慢加入肉泥中，边加边搅拌。
4. 填入竹节中约8分满，覆上保鲜膜，放入微波炉中(一次可放6个)，以<高火>加热8 ~ 10分钟。

海鲜类

用微波烹调鱼和海鲜的指示:

1. 开始烹煮前将鱼先洗净，将鱼单层排列，厚的一边朝向盘子边缘，且勿重叠，虾和贝类也要单层排列。
2. **用微波烹调:** 用保鲜膜包住，按图表设定微波和时间，煮到一半时，重新排列或搅动虾及贝类。煮完后最好能加余温放置定时 5 分钟。
3. 在增加烹煮时间前请先测试烹调结果，煮熟的鱼颜色是不透明的，用叉子测试时，鱼肉可层层剥离。若未熟则续煮 30 至 60 秒。

微波烹调鱼类和海鲜的图表

鱼或海鲜	数量	微　波	烹调时间（以分钟计）
鱼片	500g	高　火	约 3 至 6 分
鱼排	100g ~ 150g（每块）	高　火	约 6 至 8 分
贝类（海）	500g	中高火	约 6 至 9 分
虾（中等大小）（带壳的、洗净的）	500g	中高火	约 4 至 6 分
整条鱼（填塞东西或未填塞东西）	600g ~ 800g	高　火	约 9 至 12 分

薄块烘烤鱼类和海鲜的指示:

1. 将玻璃转盘妥当地放入微波炉，按[薄块烘烤]预热机台。
2. 整条鱼在薄块烘烤前，要在两面横划几刀。龙虾则用刀切开中央（腹部），再除去腹部软壳。将虾肉从壳中拉出。让肉连在尾部。
3. 薄块烘烤前或中途刷上奶油或乳玛琳，这样可防止鱼或海鲜变得太干。
4. 将鱼或海鲜放在烧烤架上，下面用盘盛底，依图表指定时间烹调。
5. 整条鱼、鱼排或较厚的鱼片在烹调一半时应小心翻面。煮熟的鱼肉可轻易地层层剥离，海鲜则呈不透明。

薄块烘烤鱼类和海鲜的图表

鱼或海鲜	大约烹煮时间（以分钟计）
鱼	
鱼片 $^1/_4$ 吋厚	
100g	约 10 至 12 分
200g	约 14 至 16 分
500g	约 17 至 18 分
全鱼	
（200g ~ 350g）	约 16 至 17 分
（500g）	约 18 至 19 分
海鲜	
龙虾	约 20 至 22 分
（200g ~ 250g）	
贝类	
沿海（500g）	约 13 至 15 分
深海（500g）	
虾	
大（500g）	约 8 至 10 分
特大（500g）	

注: 以上图表只提供了烘烤的大约时间。您可根据个人的口味相应加长或减短烹调时间。不过，您一定要先尝试食物的煮熟程度，之后才决定要加的时间，这可避免烘烤过度，因烘烤过度会使食物变硬、干和烧焦。

烹调食谱的应用:

1. 需要薄块烘烤的鱼类和海鲜也可用热风对流烤焗或微波烧烤功能法烹煮。烤的、蒸的、炸的料理也可用微波来烹调。
2. **热风对流烤焗：**依照食谱准备料理。烤的温度可参考食谱，将玻璃转盘放入，预热机台，用少于食谱所定几分钟时间来烹调，便可检查结果。
3. **微波烧烤功能：**烤鱼可利用微波烧烤功能第 4 段。将适于微波炉烹调的盘子放入，用少于食谱所定几分钟时间烹调，便可检查结果。
4. **薄块烘烤：**按[薄块烘烤]预热机台，将鱼排列在烧烤架上，下面用盘盛底，用[薄块烘烤]来烹煮，时间参考图表。
5. **微波：**依照图表上的微波烹煮时间烹调。

砂锅鱼头



材料:
- 鲈鱼头 .... 1 个（约 12 两）
- 冬笋 75g
- 金针 ..... 15 支
- 香菇 75g
- 木耳 75g
- 大白菜 135g
- 青蒜 ..... 1 支
- 葱 ..... 2 根
- 胡萝卜 40g
- 豆腐 ..... 1 大块
- 金菇 40g
- 油 ..... 3 大匙
- 水 ..... 3 杯

调味料:
- 酱油 ..... 2 小匙
- 酒 ..... 1 小匙
- 盐 ..... $2\frac{1}{2}$ 小匙
- 味精 ..... $\frac{1}{2}$ 小匙

做法:
1. 容器内放油，将鱼头放入，放进微波炉中，以<高火>烹煮 4~5 分钟后取出。
2. 冬笋去壳，香菇、金针泡软，再将笋、香菇、木耳、青蒜、葱及大白菜均切成丝。
3. 草菇、红萝卜切薄片，豆腐切小块。
4. 将所有材料均放入容器内，加水及调味料，加盖放进微波炉，以<高火>7~9 分钟，再<中低火>50 分 ~1 小时，再余温定时 10 分。

蝴蝶虾



材料:
- 中虾 ..... 12 只
- 木耳丝 100g
- 小黄瓜丝 150g
- 油 ..... $1\frac{1}{2}$ 大匙

调味料:

A
- 酱油 ..... 1 大匙
- 酒 ..... $\frac{1}{2}$ 大匙
- 葱 ..... 1 枝
- 姜 ..... 2 片

B
- 盐 ..... $\frac{1}{2}$ 茶匙
- 味精 ..... $\frac{1}{4}$ 茶匙
- 麻油 ..... 1 茶匙
- 高汤 150g
- 淀粉 ..... 1 茶匙

做法:
1. 虾去头、壳(留尾端)，洗净；自背部切开(腹部不切断)，使连成一大片。
2. 加 A 腌 20 分钟，取出虾片，切面朝下，由前端向尾包卷，以牙签固定。
3. 置盘，覆上胶膜，<高火>2 ~ 3 分钟(变红即可，勿过度加热)。
4. 容器内加油 1.5 大匙，木耳，<高火>1 ~ 2 分钟；加 B 拌匀，<高火>2 ~ 3 分钟。
5. 加入小黄瓜丝拌匀，倒在虾上。

芹菜炒花枝



材料:
- 花枝 250g
- 芹菜 250g
- 油 ..... 2 大匙

调味料:

A
- 青蒜 ..... 2 大匙
- 辣椒 ..... 1 大匙

B
- 酒 ..... 1 大匙
- 盐 ..... $\frac{1}{2}$ 茶匙

做法:
1. 将花枝处理干净，切花开；芹菜洗净，切段。
2. 容器内加油，青蒜、辣椒，<高火>2 ~ 3 分钟。
3. 再加入花枝、芹菜及 B，加盖，以<高火>加热 5 ~ 6 分钟。

炒海瓜子



材料:
- 海瓜子 600g
- 油 ..... $1\frac{1}{2}$ 大匙

调味料:

A
- 蒜末 ..... 1 大匙
- 姜末 ..... 1 茶匙
- 葱末 ..... 2 大匙
- 辣椒末 ..... 1 大匙

B
- 酱油 ..... 2 大匙
- 酒、黑醋 ..... 各 1 大匙
- 糖、麻油 ..... 各 $\frac{1}{2}$ 大匙

做法:
1. 海瓜子浸入盐水中，使吐尽沙子。
2. 盘中加油 1.5 大匙及 A，以<高火>加热 2 ~ 3 分钟。
3. 再加入海瓜子及 B，续以<高火>加热 5 ~ 6 分钟，中途需搅拌。

烤白鲳鱼

薄块烘烤的方法及所需时间

预热	230℃	约 10 ~ 15 分钟



材料：（4 人份）

- 白鲳鱼(1 块 70 ~ 80g) ..... 4 块
- A
  - 盐及味精 .... 各少许
  - 柠檬汁 .... 少许
  - 白酒 .... 2 大匙
- 大虾 .... 4 个
- 香菇 .... 4 朵
- 洋葱(切薄) .... 4 片
- 奶油 .... 少许
- 铝箔纸(25cm 正方形) .... 4 张
- 柠檬(切成半月状) .... 4 块

做法：

1. 将 A 撒在白鲳鱼上，大虾不去壳只取出虾肠，鲜香菇去蒂切成十字形。
2. 将洋葱铺放在铝箔纸上，再放置①及奶油，然后包起来。
3. 以 230℃ 预热，预热后烧烤架上放入烤约 10 分 ~15 分钟。烤好后，盛在盘内再摆上柠檬即成。



依序将洋葱、鱼、虾、鲜香菇、奶油放在铝箔纸上再包好。

烤鲑鱼

薄块烘烤的方法及所需时间

预热	230℃	约 10 分钟



材料：（4 人份）

- 生鲑鱼（一块 80g）........ 4 块
- 洋菇 200g
- 盐及胡椒 .... 各少许
- A
  - 酒 .... 1 大匙
  - 酱油 .... 1 大匙
- 奶油 .... 3 大匙
- 芹菜 .... 酌量
- 柠檬 .... 酌量
- 铝箔纸(25cm 正方形) .... 4 张

做法：

1. 鲑鱼撒上盐及胡椒后，暂时搁置。
2. 铝箔纸上涂奶油，再摆上鲑鱼、洋菇、奶油，最后淋上 A 再包好。
3. 将②放在烧烤架上，以230℃预热，预热后放入烧烤架烤约 10 分钟。
4. 烤熟后，再摆上芹菜、柠檬即可上桌。

干烧虾仁



材料：虾仁 .... 6 两

调味料：

- A
  - 盐 .... 1/2 小匙
  - 太白粉 .... 1 小匙
  - 酒 .... 1/2 小匙
  - 蛋白 .... 1 个
- B
  - 葱末 .... 2 大匙
  - 姜末 .... 1 小匙
  - 油 .... 1 杯
  - 蕃茄酱 .... 3 大匙
  - 盐 .... 1/4 小匙
  - 糖 .... 1/2 小匙
  - 清水 .... 2 大匙
  - 太白粉 .... 2 小匙
  - 辣椒粉 .... 1/2 小匙
- 芥蓝菜 .... 半斤
- 麻油 .... 1/2 小匙
- C
  - 盐 .... 1 小匙
  - 味精 .... 1/4 小匙
  - 酒 .... 1/2 小匙
  - 油 .... 3 小匙

做法：

1. 虾仁洗净沥干，用 A 料腌浸 20 分钟。
2. 油 1 杯盛入碗内，放入微波炉，以<高火>6 ~ 7 分钟烧热取出，将腌好的虾仁倒入热油中泡热，取出虾仁沥干。
3. 将 B 料混合在碗中，放入微波炉，以<高火>煮 1 分钟，（中途须搅拌）取出，将热虾仁倒入拌匀。
4. 芥蓝菜去皮洗净，加 C 料混合均匀，放入微波炉中，以<高火>3 ~ 4 分钟取出。
5. 将芥蓝菜铺于盘中之四周，将虾仁堆放盘之中央再淋上蕃茄酱，即可上桌。

豆豉蒸鱼



材料：鲳鱼 .... 1 条（约半斤）

调味料：

- A
  - 酒 .... 1 大匙
  - 盐 .... 1/4 小匙
  - 味精 .... 1/4 小匙
- 油 .... 2 小匙
- B
  - 葱末 .... 1 大匙
  - 姜末 .... 1 大匙
  - 辣椒末 .... 1 小匙
  - 豆豉 .... 1 大匙

做法：

1. 鲳鱼洗净，先以调味料 A 腌 10 分钟。
2. 将 B 料拌匀撒在鱼上，并淋上油，覆上保鲜膜后放入微波炉中，以<高火>3 ~ 4 分钟即成。

附注：

一般用大火蒸约需 10 分钟。

蔬菜类

用微波煮新鲜蔬菜的指示:

1. 附表所示重量是指未削皮或整理之重量。
2. **煮前准备工作:** 切片或如附表所指示的予以整理好，再放入盘内，加入附表所定水量， 盐可加在水中或煮后再加。整颗的蔬菜如马铃薯、茄子等必须先用叉子刺几下。马铃薯以圆形排列放在盘上、用时间烹调法来烹调。
3. **完成烹煮:** 烹煮之后搅拌蔬菜，设定余温定时上菜之前要加盖。切片蔬菜要余温定时 2 分钟,整个的蔬菜要余温定时 5 分钟。

整根的冷冻玉米:

冲去玉米上的霜，将冷冻玉米放在方盘中，盖上保鲜膜，以**高火**煮， 煮到一半时， 将玉米翻面。上菜前先余温定时 3 至 5 分钟。依照下列时间用**高火**来煮:

1 根: 5 至 $5^1/_2$ 分钟　2 根: $6^1/_2$ 至 $8^1/_2$ 分钟
3 根: 9 至 $11^1/_2$ 分钟　4 根: 12 至 14 分钟

烹调新鲜蔬菜的参考图表

蔬　菜	数量	水	以高火烹煮的时间（以分钟计）
芋头　（去皮）	500g	4 汤匙	约 9 至 11 分
四季豆	500g	3 汤匙	约 6 至 8 分
包心菜 （切丝）	500g	2 汤匙	约 10 至 12 分
洋葱	100g	2 汤匙	约 5 至 6 分
芦笋　(6 寸长嫩枝)	500g	2 汤匙	约 6 至 8 分
花椰菜 （花的部分）	500g	$^1/_4$ 杯	约 5 至 7 分
红萝卜 （切片 $^1/_2$ 寸厚）	500g	$^1/_4$ 杯	约 8 至 9 分
玉米　（整颗的冷冻玉米）	1 根 2 根 4 根	2 汤匙 2 汤匙 $^1/_4$ 杯	约 3 至 5 分 约 4 至 6 分 约 12 至 13 分
茄子　新鲜的、切块的、 整个的(刺穿外皮)	500g 500g ~ 600g	$^1/_4$ 杯	约 8 至 9 分 约 6 至 8 分
豆荚	700g	$^1/_4$ 杯	约 6 至 8 分
菠菜	500g	—	约 6 至 7 分
马铃薯 （刺穿外皮)大约每个 200g, 不加盖烹煮，煮到一半时翻面	1 个 2 个 4 个	—	约 5 至 7 分 约 8 至 10 分 约 13 至 15 分
青江菜	500g	—	约 8 至 10 分
南瓜类、夏季，切片 $^1/_2$ 寸厚	500g	—	约 8 至 9 分
南瓜类、冬季，整个，大约每个500g, 切成一半	500g	—	约 7 至 9 分

注: 以上图表只提供了烹煮的大约时间。您可根据个人的口味相应加长或减短烹调时间。不过，您一定要先尝试食物的煮熟程度，之后才决定要加的时间，这可避免烹煮过度，因烹煮过度会使食物变硬、干和烧焦。

烹调食谱的应用:

需要烤的蔬菜做法可用热风对流烤焗或微波烧烤功能来烹煮。做蒸或煮的蔬菜最好用微波来烹调。若在食谱中指示只要煮到微黄或只要用很短时间来煮的蔬菜，就用薄块烘烤。

热风对流烤焗: 烤的蔬菜类可以根据食谱料理。将烤盘放入机台，用食谱中最短的指定时间熟煮之后即检查烹调结果。

微波烧烤功能 微波烧烤功能的第四段可用来烹调许多蔬菜，先选择一个适合的食谱，再决定设定微波烧烤功能哪一段可达到最佳效果。用适合微波烹调的盘子，放入微波皿中，用微波烧烤功能来煮，煮的时间要比食谱所规定的时间略短，烹调后再检查结果。

薄块烘烤： 薄块烘烤可以用在烤微黄的食物上， 如烘烤猪肉，按[薄块烘烤]键预热机台，将食物排在烧烤架上，再置于玻璃转盘内，放入炉内，根据食谱指定时间来烘烤。

奶乳油花椰菜



材料：（4 人份）

- 花椰菜 …… 300g
- 洋葱中 $^1/_2$ 个 …… 100g
- 腊肉 …… 2 块
- 牛油 …… 1 大匙

白色调味汁：

- 奶油 …… $1^1/_2$ 大匙
- 低筋面粉 …… 3 大匙
- 牛奶 …… $1^1/_2$ 大杯
- 盐 …… $^1/_2$ 小匙
- 胡椒 …… 1 小匙
- 乳酪粉 …… 2 大匙
- 高汤 …… $^1/_2$ 大杯

做法：

1. 将花椰菜切成小块，用盐水浸泡20分钟后，包上保鲜膜，再以<高火>烹调约 3 ~ 4 分钟。
2. 烹煮白色调味汁。将牛油及面粉放入深底容器内，不加盖，以<中高火>烹调 1 分钟，然后一面用搅拌器拌匀，一面加入牛奶、盐、胡椒、乳酪粉。拌好后，不加盖，以<中高火>烹调约 4 分钟，在烹调途中，必须搅拌 2 ~ 3 次。
3. 将切薄的洋葱、切丝的腊肉、牛油放入深底容器内拌匀，以<高火>烹煮约 2 ~ 3 分钟。
4. 将 1,2 及高汤加入 3 中，以<高火>10 ~ 12 分加上<中低火>15 分再加上余温定时 10 分钟。

芦笋洋菇



材料：

- 芦笋 …… 300g
- 草菇 …… 110g
- 洋火腿 …… 75g

调味料：

- 盐 …… 1 小匙
- 味精 …… $^1/_4$ 小匙
- 油 …… 4 大匙

做法：

1. 芦笋折去老的部分，洗净后切 2 寸长段。
2. 草菇每粒对切成 4 片，洗净。
3. 洋火腿切丝。
4. 芦笋加 3 大匙油及 $^1/_2$ 小匙盐拌匀后，排列在盘的四周，加盖，放入微波炉中，以<高火>烹煮 2 ~ 3 分钟取出。
5. 草菇、洋火腿丝、$^1/_2$ 小匙盐、味精及 1 大匙油拌匀，摆在盘中央作适当的排列。
6. 覆上保鲜膜放入微波炉中，以<高火>烹煮2 ~ 3分即成。

糯米藕



材料：

- 糯米 …… 半杯
- 莲藕 …… 1 斤
- 热水 …… 6 杯

调味料：

- 白糖 …… 6 大匙
- 太白粉 …… 2 小匙

做法：

1. 糯米洗净，用水浸泡数小时。
2. 莲藕洗净，将节分段，切下顶端半寸处（以此作为盖子）。
3. 将浸好的糯米灌入藕洞内（需用手不停地拍敲藕段以使米易入洞）。待灌满后，盖上切下之盖子用牙签三支插住。
4. 容器内放热水 6 杯，将装好糯米的藕放入，进微波容器中以<高火>加热 18 ~ 20 分钟取出。
5. 将藕皮用小切削刮下来，横切成半公分之薄片全部排列在盘上，撒上6大匙糖，再加藕汁 1 杯，续放入容器中，以<高火>再加热 8 ~ 10 分钟取出。
6. 将盘中藕汁倒入碗中加入太白粉，再以<高火>加热 1 分钟取出淋在盘中之糯米藕上即成。

火腿冬瓜夹



材料：

- 冬瓜 …… 500g
- 绞肉 …… 150g
- 洋火腿 …… 15 片（与冬瓜片同大小）

调味料：

A

- 姜末 …… 1 茶匙
- 葱末 …… 1 大匙
- 酱油、酒 …… 各 1 茶匙
- 水 …… 1 大匙
- 淀粉 …… 2 茶匙
- 麻油、胡椒 …… 各少许

B

- 高汤 …… $^1/_2$ 杯
- 盐 …… $^1/_2$ 茶匙
- 糖 …… $^1/_2$ 茶匙
- 胡椒 …… 少许

做法：

1. 冬瓜去皮、瓤、籽，切成 4 × 2.5cm，两片一组的活页片，共 15 组。
2. 绞肉加 A 拌匀，塞入冬瓜切缝中，并插入一片火腿。
3. 放入容器内，加 B，覆上胶膜。
4. <高火>5 ~ 6分钟，再以<高火>7分钟(冬瓜变成透明状)，即成。

蛋、豆腐类

由于微波穿透力极强、内外同时加热，所以连壳鸡蛋请勿直接放入微波炉中加热。否则会爆开，发生危险（因为蛋黄、蛋白凝固点不同，蛋黄会先凝固而体积膨胀）。煎荷包或其它类似菜肴时，为了防止蛋黄爆破，加热前请先以竹签将蛋黄膜刺破，再加热。

三色蛋



材料：
- 鸡蛋 5个
- 咸鸭蛋 .... 3个(熟)
- 皮蛋 3个

调味料：
- 水 6大匙
- 猪油 1大匙
- 酒 .... $^{1}/_{2}$小匙
- 盐 .... $^{1}/_{2}$小匙

做法：
1. 方形容器内，铺上玻璃纸，上涂少许麻油。
2. 鸡蛋打散，加调味料拌匀，再加入切丁的咸鸭蛋、皮蛋拌匀。
3. 倒入容器内，加盖，以<高火>烹煮8～10分钟。
4. 取出，待凉，切块，排盘。

茶碗蒸



材料：
- 鸡胸肉 .... 8块（约100g）
- 酒 1大匙
- 盐 .... 少许
- 干香菇(切半并加调味料) 2朵
- 鱼卷 8片
- 银杏(炒) 12个
- A
  - 蛋 .... 3个(150ml)
  - 佐料汁 .... $2^{1}/_{4}$杯(450ml)（海带、鲣鱼熬煮之汤汁）
  - 盐及淡色酱油……各1小匙

做法：
1. 制作铝箔盖。将铝箔纸盖在容器上后，至超过容器$^{1}/_{3}$的部分即减掉。
2. 鸡胸肉去骨后放入深盘中，撒上酒和盐，以保鲜膜盖住后，以<高火>烹煮约2分钟。
3. 将A搅拌均匀。蛋及佐料汁的比例是1比3。
4. 将2已调味好的香菇、鱼卷银杏放入容器后，倒入3的蛋汁至容器8分满为止，再盖上铝箔盖。
5. 将容器以等距离的间隔放在微波皿内，以<中低火>烹煮约21～24分钟。而余温定时5分钟。

麻婆豆腐



材料：
- 豆腐 2块
- 肉末 75g
- 油 2大匙

调味料：
- 酒 1小匙
- 太白粉 1小匙
- 酱油 1大匙
- 盐 .... $^{1}/_{2}$小匙
- 葱姜末 各1大匙
- 辣豆瓣酱 1大匙
- 麻油 .... $^{1}/_{4}$小匙
- 味精 1/4小匙
- 胡椒 1小匙
- 水 .... $^{1}/_{4}$杯

做法：
1. 豆腐切块，稍剁烂。
2. 容器内放油及肉末，加盖进微波炉中，以<高火>烹煮1分钟取出。
3. 调味料先拌匀，再与豆腐一起加入肉末中搅拌均匀，进入微波炉中续以<高火>烹煮2～3分钟即成(中途须搅拌)。

油豆腐镶肉



材料：
- 油豆腐 12块
- 绞肉 200g
- 虾米 2大匙
- 蛋 1个
- 熟笋片 .... $^{1}/_{2}$碗
- 香菇丝 3小匙
- 青菜 .... 少许
- 热水 118ml
- 油 45ml

调味料：
- A
  - 葱末 2大匙
  - 姜末 1小匙
  - 酱油 1大匙
  - 酒 1小匙
  - 胡椒、味素 .... 少许
- B
  - 酱油 2大匙
  - 酒 1小匙
  - 盐、味素 .... 各少许

做法：
1. 虾米泡软，剁碎，与绞肉、蛋及A拌匀成饱。
2. 油豆腐以热水泡洗，沥干，开一小口，塞入肉馅。
3. 容器中加入其它材料拌匀，上置镶好之油豆腐，加盖。
4. <高火>10分钟，中途翻面2次。

虾仁蛋炒饭



材料：
- 虾 6两
- 鸡蛋 1个
- 火腿丁 2大匙
- 熟青豆仁 2大匙

调味料：

A
- 太白粉 .... 半大匙
- 酒 .... 半小匙
- 蛋白 .... 半个
- 盐 .... 半小匙

- 油 4大匙
- 葱姜末 各1大匙
- 饭 2碗

B
- 盐 1小匙
- 味精 .... 半小匙
- 胡椒 .... 半小匙

做法：

1. 虾去壳及肠泥，用盐洗净沥干，和A料拌匀。
2. 容器内放油2大匙，将虾仁放入拌匀，放进微波炉以<高火>加热1分钟取出虾仁。
3. 续放油2大匙，加入打散的鸡蛋，以<高火>加热1分钟取出，加入火腿丁、熟青豆仁、葱姜末、饭及虾仁拌匀，再加热4 ~ 5分钟即成。根据您的嗜好，放入B料。

美味海鲜粥



材料（4 ~ 6人份）

A
- 米 100g
- 水 1700ml
- 花生米浸软去皮 150g
- 吊皮，切丝 50g
- 干蚝 10粒
- 冬菜，切碎 .... 1 ~ 2大匙
- 食油 .... 1 ~ 2大匙

B
- 生鱼肉，切片 100g
- 鲜虾，去壳脉络 50g
- 块嫩姜，切丝 3cm
- 麻油 .... $^1/_2$ ~ 1小匙
- 盐和胡椒粉调味
- 拌饰：青葱，切粒 1棵
- 莞茜，切粒 1棵
- 已爆香的葱头 3大匙

做法：

1. 将A料盛入一个深器皿里。
2. 上盖，以<高火>烹煮约13 ~ 15分钟。
3. 将B放入2中，加盖后，以<中低火>烹煮20 ~ 25分钟。
4. 上桌前拌饰料装饰。

微波粽子



材料：糯米(浸至1小时)

腌料：

A
- 食油 .... 1 ~ 2小匙
- 黑酱油 1大匙
- 盐 .... $1^1/_2$小匙
- 五香粉 1小匙
- 水 .... 1 ~ 2杯

馅料：
- 栗子 75g
- 绿豆（去皮）浸 2杯
- 食油 1大匙
- 洋葱，切片 10粒
- 虾米 .... $^1/_2$杯
- 鸡肉，切块 350g
- 香菇 75g

酱料：

B
- 生抽 2大匙
- 蚝油 2大匙
- 麻油 1/2小匙
- 五香粉 1/2小匙
- 卤蛋黄(随意)
- 浸竹菜及绳

做法：

烹煮栗子和绿豆：

1. 将栗子和水放进微波完全盘内，加盖以<高火>煮5 ~ 6分钟或至熟，滴干水分，待冷。
2. 将绿豆和水放进另一个微波安全盘内，加盖以<高火>煮9 ~ 11分钟或至熟，滴干水分，待冷。

准备饭：

3. 将水和A用料放进一个微波安全深盘内，以<高火>煮3 ~ 4分钟爆香，搅拌一次加水，再以<高火>煮10 ~ 12分钟，中间搅拌数次。

煮馅料：

4. 将洋葱和油放进一个微波安全盘内，以<高火>煮5 ~ 6分钟，拌入虾米，煮1分钟，加入鸡肉，香菇和煮熟的栗子和绿豆和B用料以<高火>煮5 ~ 6分钟搅拌。

包粽子：

5. 将准备好的饭和馅料以竹叶包好，用绳绑好。

煮粽子：

6. 将10个粽子放进微波安全深炖锅里，注入热水大约$^3/_4$满，加盖以<高火>煮30 ~ 35分钟。
7. 等待10分钟后，可以上桌。

汤类

玉米浓汤



材料：
- 鸡胸肉 …… 2两
- 玉米罐头 …… 3杯
- 鸡蛋 …… 2个

调味料：
- 盐 …… 1小匙
- 洋火腿末 …… 2大匙
- 热水 …… 1杯
- 太白粉 …… 1大匙
- 水 …… 3大匙

做法：
1. 容器内放热水及鸡胸肉，放进微波炉中，以<高火>加热1分钟取出，将鸡肉撕成丝。
2. 将玉米罐开启倒入容器中，加热水及盐拌匀，加盖放进微波炉中，以<高火>加热5～6分钟后取出。
3. 加入打散的蛋液、洋火腿末、鸡丝及调好的湿太白粉，续以<高火>加热1分钟即成。

马铃薯炖肉汤



材料：
- 猪肉(蹄膀肉) …… 300g
- 盐及胡椒 …… 各少许
- 沙拉油 …… 1大匙
- 白酒 …… 1大匙
- 马铃薯(任意切块) …… 2个（400g）
- 红萝卜(任意切成小块) …… 1条（150g）
- 洋葱(切成6～8片的梳子状) …… 1个(200g)
- A
  - 奶油 …… 2大匙
  - 面粉(低筋面粉) …… 5大匙
  - 高汤 …… (4大杯)
  - 牛奶 …… 1大杯

做法：
1. 猪肉块切成便于食用的大小。
2. 猪肉加盐及胡椒拌匀。沙拉油倒入煎锅内烧热再将猪肉放入锅中，以猛火快炒，最后再加入白酒慢炒。
3. 将马铃薯、红萝卜、洋葱放入炖锅内，加盖，以<高火>烹煮约8～10分钟，最后再沥干水份。
4. 以A调制白色浓汤，将奶油及面粉倒入深底耐热容器内，不加盖，以<高火>烹调煮30秒，再拌匀。然后一面搅拌，一面加汤，然后不加盖以<高火>煮约4～5分。烹煮途中必须搅拌2～3次。
5. 将②，④放入③内。
6. 将⑤盖上内盖及锅盖，以<高火>烹煮约15分，再以<中火>烹调约30～40分，最后加入牛奶搅拌，再以<中火>烹煮约5分直到汤滚为止。

※ 亦可加入豌豆增加色泽。

菠菜猪肝汤



材料：
- 猪肝 …… 6两
- 菠菜 …… 2棵
- 油 …… 1大匙

调味料：
- 盐 …… $1\frac{1}{4}$小匙
- 味精 …… $\frac{1}{4}$小匙
- 水 …… 4杯
- 姜丝 …… 少许

做法：
1. 猪肝洗净切片，菠菜洗净切段。
2. 将4杯水置于碗盆中，加入1大匙油、姜丝和调味料，放入速烹器中，以<高火>加热10～12分钟后取出。
3. 加入猪肝、菠菜，续以<高火>加热4～5分钟即成。

三鲜汤面



材料：
- 虾 …… 4两
- 花枝 …… 4两
- 猪肝 …… 2两
- 太白粉 …… $\frac{1}{2}$小匙

调味料：
- 盐 …… 2小匙
- 酱油 …… $1\frac{1}{2}$小匙
- 味精 …… 1小匙
- 酒 …… 1小匙
- 葱 …… 2支
- 油面 …… 半斤
- 青江菜 …… 5棵
- 热水 …… 3杯

做法：
1. 虾去肠泥；花枝切花片；猪肝切薄片，用太白粉腌数分钟。
2. 容器内放油，加入虾、花枝、调味料及切好的葱段拌匀入容器中，以<高火>加热2～3分钟取出。
3. 加入热水，续加热3～4分钟，再放入猪肝、面、青江菜继续加热2～3分钟即可。

面食类的热风对流烤焗



依照食谱上的指示制作面团，将面包模型涂上油并且撒上面粉，再将面团放入（注意装满2/3即可），根据食谱指定温度来预热机台，将烤盘连同模型放在最下层烘烤。



根据食谱所示之时间来烤，面包的测试法是将竹签插入靠近中央的部分，取出后若是干净的，外皮呈黄褐色，且拍打起来声音空洞时，则表示已烤熟了。



从模型中取出，放在网架上冷却，贮藏前要完全冷却。

热风对流烤焗面包时间附表

种　　类	热风对流烤焗时间
冷藏脆饼干（200g ~ 350g）	在指示最短的时间时，检查结果。
咖啡蛋糕（300g ~ 800g）	在指示最短的时间还少 5 分钟时，检查结果。
玉米面包（300g ~ 350g）	在指示最短的时间时，检查结果。
姜饼（400g ~ 420g）	在指示最短的时间还少 5 分钟时，检查结果。
松饼（每次烤 6 至 12 个）装满2/3	在指示最短的时间时，检查结果。
冷藏甜面包卷（250g ~ 300g）	在指示最短的时间时，检查结果。
速制面包（500g）	在包装上所示最短的时间时，检查结果。
面包　整条的冷冻面包（500g）	约 20 至 35 分钟
冷藏面包（300g）	约 20 至 28 分钟
发酵面包卷 冷冻的发酵面包（700g）	在包装上所示最短的时间时，检查结果。

热风对流烤焗蛋糕及饼干的附表

项　　目	热风对流烤焗温度	热风对流烤焗时间
天使蛋糕（9 寸）	约 150℃	约 40 至 50 分钟
槭风蛋糕（9 寸）	约 160℃	约 25 至 30 分钟
海绵蛋糕（9 寸）	约 160℃	约 25 至 30 分钟
香蕉蛋糕	约 140℃	约 30 至 40 分钟
瑞士卷	约 170℃	约 15 至 20 分钟
松饼	约 170℃	约 15 至 20 分钟
小西饼	约 160℃~180℃	约 10 至 15 分钟
蛋鞑、咖喱饺	约 160℃	约 25 分钟

用微波蒸蛋糕或面包的指示:



1. 根据食谱或到超级市场购买已调配好之速制面包、蛋糕材料。
2. 用建议的模型尺寸,玻璃制的模型可用来检查烹调结果。烹调后，看模型的底部，以检查结果。
3. 如果要将蛋糕取出模型再上桌,那么要先在模型底部抹油，且垫上一层蜡纸，勿在模型上撒面粉。
4. 必要时，用 3 寸宽的铝箔遮住面包或蛋糕两端。



5. 由于种类和烹煮时间的不同，在蒸烤时要随时检查。烹煮熟后表面可能还有点黏，但用牙签插入中央部，取出应是干净的。



6. 外表平整的面包或蛋糕不加盖，设定余温定时是很重要的，可以让食品完全煮熟。要取出蛋糕或面包，应从模型的边缘开始将之取出。小心地将产品倒出模型，并撕去蜡纸。在未食用前请加盖贮存。

用微波烤速制面包的图表:

有些速制的混合材料需要 2 个阶段的烹调，我们所给予的这些指示对它们会有所帮助。

项目	份量	准备工作／盘子尺寸	第一阶段时间	第二阶段时间	特别指示	余温定时
咖啡蛋糕 (300g)	全部面团	在8至9寸的圆形模型上抹油	中高火 约 7 至 8 分钟	—	—	约 10 分钟 不加盖
速制面包 (400g ~ 500g)	全部面团	在9 × 5 × 3的面包模型中铺上石蜡纸	中火 约 7 分钟	高火 约 4 至 5 分钟	—	约 15 分钟 不加盖
玉米面包 (200g ~ 250g)	全部面团	在8至9寸的模型上抹油	中高火 约 3 分钟	高火 约 1 至 2 分钟	用蜡纸包覆	约 10 分钟 不加盖
姜饼 (400g)	全部面团	8 寸方形模型	中高火 约 8 至 9 分钟	—	—	约 15 分钟 不加盖
松饼 (1 次烤 6 个)	装满 $^{2}/_{3}$	将面团装入 6 个烘烤用的纸杯	中火 约 5 至 6 分钟	—	—	约 5 分钟 不加盖

注：模型请选用微波专用模型，而非烘烤所用金属模型。

用微波来蒸蛋糕的指示:







1. 依照包装或食谱的指示准备材料。多层蛋糕每次只烤一层。整个蛋糕的混合材料可装在有 12 个凹槽的布丁模型内。

2. 依照食谱或包装上的指示来使用模型。玻璃制的模型可用目视检查底部。

3. 如果蛋糕直接从模型内取出时，要在模型底部抹油。若是翻倒出来，那么就要在模型底部及四周抹油。如果需要，也可以在模型底部铺上一层蜡纸，勿在模型内撒面粉。

4. 使用 8 至 9 寸的圆形或方形模型时，只要用 $2^{1}/_{4}$ 杯的面糊。第一层烤好后要马上烤第二层。剩下的面糊可用来烤杯型蛋糕。

5. 用凹槽布丁模型时，要确定每一个凹槽都抹上了油。两层蛋糕材料的所有面糊都可倒入凹槽布丁模型内。

6. 由于牌子（此指超级市场所售的速制蛋糕）和烹煮时间不同，要在蒸烤时随时检查。烤熟的蛋糕顶部可能还有点黏，但是用牙签插入中间再拿出来时，牙签应是干净的。

7. 不加盖，让它余温定时约 5 至 15 分钟，余温定时是很重要的，可以使蛋糕熟透。

8. 要让蛋糕从模型松脱开来时，要小心地翻倒，在未食用前请加盖贮存。

9. 若要上糖粉之前先让蛋糕完全冷却，轻压铺上一层糖粉。

用微波来蒸蛋糕的指示

项目	面糊量	模型尺寸／预备工作	微波	烹煮时间（以分钟计）	余温定时（以分钟计）
一般海绵、戚风蛋糕（150g ~ 400g）	$2^{1}/_{4}$ 杯	在 8 或 9 寸的圆盘或方盘上抹油	中高火	约 10 分	约 10 分 不加盖
混合材料蛋糕（速制蛋糕）（150g ~ 400g）	全部	在有 12 个凹槽的杯型盘内抹油	中低火 + 高火	约 10 分 + 6 $^{1}/_{2}$ 至 7 分	约 15 分 不加盖
杏仁巧克力蛋糕（400g）	全部	8 或 9 寸的圆形盘	中低火 + 高火	约 4 分 + 3 至 4 分	直到完全冷却

蛋糕

热风对流烤焗的方法及所需时间

预热	160℃	直径约 18 寸	热风对流烧烤 约 25 ~ 30 分钟



材料: **一个直径 18cm 的圆形模型的份量**

蛋(蛋黄、蛋白分开) .... 4 个(约 250g)
砂糖、低筋面粉(预先筛好) .... 各 100g

A [牛奶 1 大匙和牛油 30g(用<高火>烹调约 1 分钟)
香草精 .... 少许
石蜡纸 .... 1 张
新鲜奶油 200ml

B [砂糖 .... 2 ~ 3 大匙
香草精 .... 少许]
水果(草莓或水蜜桃罐头等) .... 适量

一个直径 21cm 的圆形模型的份量

蛋 .... 5 个 (约 330g)
砂糖、低筋面粉(预先筛好) .... 各 130g

A [牛奶1大匙和牛油40g(混合后用<高火>烹调约 1 分 30 秒)
香草精 .... 少许
新鲜奶油 300ml
砂糖 3 ~ 5 大匙和香草精少许

步骤:

1 在蛋糕模型的四周及底部铺上石蜡纸(没有石蜡纸的话, 也可以用玻璃纸替代)。

2 在蛋黄中加入 1/3 量的砂糖, 予以混合, 放进热水中加温, 取出后搅打至呈白以泡沫。

3 蛋白也用打蛋器打散, 把剩余的砂糖分成 2–3 次加入蛋白中, 再充分打散。

4 把②和香草精加在③中搅拌。

5 一面筛低筋面粉, 一面加在④中, 予以搅拌。

6 把 A 加在⑤中, 用木勺搅拌至看不到面粉为止。

7 把⑥迅速倒进模型中, 上下摇动以便使空气散溢出。

8 把⑦置于烧烤架上, 以160℃预热烧烤架并放置在玻璃转盘上; 烘烤约25分至30分用筷子插入看看以确定是否已烤好。

9 筷子取出后若无蛋糕屑粘着, 可从模型中取出蛋糕, 底朝上置于网架上, 予以冷却。

10 制做鲜奶油。一面冷却新鲜奶油一面搅打, 呈粘稠时加入 B 再搅打至发泡。

11 冷却的海绵蛋糕底朝上, 自中间横切成两半, 在切口处涂抹⑩的新鲜奶油, 把水果并列其上。

12 把海绵蛋糕的另一半置放在⑪上, 在上层及四周涂上⑩的鲜奶油, 剩下的鲜奶油则置入挤花器中, 挤出花样用以装饰蛋糕。

做出色香味俱全蛋糕的要领:

1. 若无充分发泡则颗粒粗大、膨胀状况不佳。蛋白部分用搅拌器打至发泡。
2. 在步骤⑥加入比体温高的 A, 充分搅拌勿使其成糊状。

自制蛋糕失败示例及其原因：

断层面	外　观	内　部	原　因
良好	○表面光滑，发出光泽。	○气泡大小均匀细腻。 ○弹性好。 ○蛋糕柔和适中。	
	○膨胀不好。	○整面气泡孔塌瘪。 ○蛋糕发硬无弹性。	○面粉揉搅时间过长（发粘）。 ○鸡蛋搅拌不充分。 ○配合有误（砂糖少）。 ○器具附有油或水。 ○放入溶解的奶油时，搅动时间过长。 ○面料放置时间长，未马上烧烤。
	○过于膨胀。 ○表面皱纹显眼。 ○表皮出现斑点。	○整面气泡孔大小不均。 ○蛋糕发干。	○鸡蛋搅拌时间过长。 ○面粉配合不充分。 ○砂糖尚未完全溶解时，便混入了面粉。 ○将面料倒入模型中时，空气进入过多。
	○中央部分下沉。	○干面粉聚堆。	○面粉配合不充分。 ○倒入面粉时未过筛。 ○面粉少或砂糖、鸡蛋量多。
		○有的部分气泡孔塌瘪。	○溶解的奶油搅拌不均匀。 ○溶解的奶油温度不适。

自制蛋糕技巧Q&A：

Q：鸡蛋搅拌发泡作得不好，请告知技巧。
A：器具中若有油分或水分，则发泡不好。故务必使用干净、干燥的器具。

Q：有的部分面粉聚堆……。
A：是否边过筛边倒入面粉？
过筛不仅仅是为了除去不纯物或面粉块。通过过筛，还可使面料中含有大量空气，以便轻松烧烤。

Q：材料和制法不同，蛋糕颜色会发生变化吗？
A：会发生变化。
- 使用砂糖时，蛋糕烧烤的颜色变薄，不会太甜。
- 不同的发泡方法也可使颜色发生变化。分别发泡与共同发泡相比，颜色较浅。

萝卜糕



材料：

- 再来米粉 .... $4\frac{1}{2}$ 杯
- 萝卜丝 .... 1 斤
- 水 .... $1\frac{1}{2}$ 杯
- 玻璃纸 .... 1 张

调味料：

- 盐 .... 2 小匙
- 味精 .... 1 小匙
- 胡椒 .... $\frac{1}{2}$ 小匙
- 水 .... $2\frac{1}{4}$ 杯

做法：

1. 萝卜丝加水煮软，沥出水份待用。
2. 在大盆内放入再来米粉及调味料拌匀。
3. 加入萝卜丝，搅拌均匀。
4. 蒸锅内加热水 3 杯，蒸盘上铺涂油的玻璃纸，倒入调好的糊状物。
5. 加盖后放入容器中，以<中高火>加热 35 分钟取出冷却即成。

牛油蛋糕



材料:
- 自发面粉 150g
- 发酵粉 .... 1 小匙
- 一撮盐
- 牛油 150g
- 砂糖 130g
- 鸡蛋打均匀 .... 240g(4)
- 牛奶 .... 1 大匙
- 香草精 .... 1 小匙

做法:

❶ 用 20 公分的环状蛋糕锅，铺好及涂油。
❷ 将牛油和糖搅成奶油状，逐步加入经打匀的鸡蛋及香草精。
❸ 将经筛好的面粉连同牛奶逐步的与蛋糕混料一起搅拌均匀，将混合料倒入环状蛋糕盘里。
❹ 用烧烤架盛起蛋糕，放在玻璃转盘上，以自动烹调 [蛋糕] 烘至蛋糕成金黄色。
❺ 将烘熟蛋糕反倒在架上，待冷，再倒转上一个精美的碟上。

附注:

不须预热炉。

技巧:

以上是普通的蛋糕制法，您可用不同香料来调味:
- 橙味蛋糕 ---- 用 1 汤匙的橙汁及 1 茶匙橙皮来取代牛奶。
- 巧克力蛋糕 ---- 加入 1-2 茶匙可可粉。

凤梨酥



材料:

A
- 白油 .... $^1/_4$ 杯
- 奶油 .... $^1/_4$ 杯
- 糖粉 .... $^3/_8$ 杯
- 盐 .... $^1/_4$ 小匙
- 奶粉 .... 2 小匙

- 面粉 .... $2^1/_2$–3 杯
- 发粉 .... 1 小匙
- 蛋 .... 1 个
- 凤梨膏 300g

做法:

❶ 先把温度调至 180℃，按 [热风对流烤焗] 键将速烹器预热。
❷ 材料 A 置盆中，用打蛋器打至膨松。
❸ 蛋分二次加入拌匀。
❹ 面粉与发粉一起过筛后也加入，轻轻拌匀，然后用手压成面团，再分成每个重 18g 的小面球，凤梨膏也分成每个重 12g 的小球。
❺ 将小面球用手掌压扁，包上凤梨膏，放入模型中用手掌轻压成长方形。
❻ 放入容器中，按 [热风对流烤焗] 键烤 10 分钟即成。

奶酥核桃小西饼



材料:

A
- 红糖 .... 5 大匙
- 糖粉 .... 8 大匙

B
- 白油 .... $^3/_4$ 杯
- 植物奶油 .... 1 条
- 盐 .... $^1/_4$ 小匙
- 奶粉 .... 4 大匙

- 蛋 .... 1 个
- 低筋面粉 .... $2^1/_2$ 杯
- 核桃仁 .... 1 杯

做法:

❶ 先把温度调至 180℃，按 [热风对流烤焗] 键将速烹器预热。
❷ 材料 A 过筛后置盒中，加入材料 B 用打蛋器拌打至松发。
❸ 蛋分二次加入继续拌匀。
❹ 面粉筛匀后加入，用打蛋器慢速拌匀，最后加入核桃仁再拌匀。即为面团。
❺ 将面团用手压成 4cm 见方的长条，用铝箔纸包好放入冰库冷冻，待冻硬后，用利刀切成 0.6cm 的薄片。
❻ 放入容器中，按 [热风对流烤焗] 键烤 10 分钟至呈金黄色即成。

烘焙食谱的应用:

1、就如同烤箱烘焙一样。将玻璃转盘妥当地放入微波炉,依照食谱的指示预热机台,在预热机台的同时,依照食谱准备蛋糕材料和模型。将模型放在烧烤架的中央。
2、在烘烤的最后几分钟检查蛋糕,将牙签插入蛋糕中间,若牙签拿出来是干净的,则表示已熟了。将蛋糕取出,先让它留在容器内稍微冷却,再放在网架上完全冷却。有些蛋糕可以直接放在容器内冷却。
3、烤饼干时,可以用烤盘或饼干纸,依照包装上或食谱上所指示温度预热机台。将饼干面糊排列在烤盘上,记得要留下大约2寸的相隔空间,使它们有足够的空间可以膨胀,将烤盘放入机台内烘烤,在最短的烘烤时间内检查结果。
4、除非食谱中另有其他指示,否则烤好后立刻从烤盘内将饼干取出,单层排列,不可堆叠放在网架上冷却饼干。而烤下一批时一定要先让烤盘冷却。



材料:(25−30个饼干的份量)

	牛油	50g
	砂糖(预先筛好)	50g
	蛋	1/2个
	香草精	少许
A	低筋面粉	100g
	发酵粉	1/2小匙

奶油小甜饼

热风对流烤焗的方法及所需时间

预热	150℃	约11−14分钟

做法:

与压模烘烤饼干的要领相同做好饼干材料,做成直径3cm的棒状,用保鲜膜包好,放在冰箱约1小时。再切成5mm厚的圆片,烘烤,即成。

※应用:漩涡花纹、方格花纹

❶ 把饼干材料分成2等分,一半加上可可粉2小匙拌匀,再重新组合作出花纹。

❷ 把材料放在冰箱使其坚硬,约1小时,切成厚约5mm的薄片,其要领和压模饼干的方法相同,烘烤即可。

小甜饼

热风对流烤焗的方法及所需时间

预热	150℃	约 11–14 分钟

材料：（35–40 个的份量）
- 牛油 50g
- 砂糖（筛好）.......... 50g
- 蛋 .... $^1/_2$ 个
- 香草精 .... 少许
- A [低筋面粉 130g
- A [发酵粉 .... $^1/_2$ 小匙

做法：
把在冰箱冷却的搅拌好的面团取出，捍成厚约 4 ~ 5mm 的薄片，用自己喜欢的饼干模型压模。
压模成形的面团并列在烤盘里时，不要忽略了面团还会膨胀，所以要注意空间的留取。

※ 用葡萄干、樱桃等作装饰物，烘烤时，最好在烘烤完成的饼干涂上糖衣。
※ 糖衣的做法
先筛好糖粉(100g)，置入碗内，加蛋白(25ml)用打蛋器打匀，再加入少许柠檬充分混合，加上你喜欢的染色粉即可。

1 搅拌牛油到呈白色为止，把砂糖分 2 ~ 3 次加入，混合均匀。

2 在1中加入蛋，再加入香草精。

3 加入筛过的 A，用勺子搅拌使面粉溶在其中，勿使其呈糊状。

4 揉和3的面糕，用保鲜膜包好，放在冰箱 20 分 ~ 30 分。

5 在撒有高筋面粉的面板上，用捍面棒把面糕造成 5mm 厚的薄片，用模型压模，然后用 180℃ 预热。

6 取好间隔，将5并置在已搽油的烘烤碟上，烘烤 11 分 ~ 14 分。

巧克力小甜饼



材料：（50 个的份量）
- 溶解牛油 .... 125 克
- 黄糖 .... $^1/_3$ 杯
- 糖 .... $^1/_3$ 杯
- 巧克力粒 .... $^1/_2$ 杯
- 多用途面粉 .... $1^1/_4$ 杯
- 香草精 .... $^1/_2$ 茶匙
- 梳打粉 .... $^1/_2$ 茶匙
- 盐 .... $^1/_4$ 茶匙
- 鸡蛋 .... 1 个

做法：
1. 将牛油，黄糖及糖打软至奶油状。
2. 加蛋，继续打至蛋液完全溶合，再加入香草精并混合。
3. 加上已筛过的面粉，盐及梳打粉，轻轻拌成粉团。
4. 再加上巧克力粒，拌匀。
5. 用勺子把粉团粒摆放在已抹油之烤盘上，并空留足够的距离。
6. 将烤盘放置在烧烤架，用自动烹调 [小甜饼] 烧烤。
7. 当小甜饼熟后摆放在铁丝架上冷却，然后才转放到精美的盘子待用。

再加热和煮日常食品

类别	重量 / 份量	电力	烹煮时间	指示使用
再加热				
咖喱包	50 克	高火	约 10 ~ 20 秒	请勿直接把食物放在玻璃转盘上。
油煎甜饼	50 克	高火	约 15 秒	
炸鸡	200 克	高火	约 40 秒 ~1 分	
汉堡包	1 个	中高火	约 1 ~ $1^{1}/_{2}$ 分	
包子	1(小)	中高火	约 30 ~ 35 秒	加盖或用塑料膜盖着。
	1(大)	中高火	约 1 分	
炒面	100 克	中高火	约 30 秒	
	200 克	中高火	约 1 分	
粽子	150 克 1 个	中高火	约 30 ~ 45 秒	
爆香				
切丝小葱	50 克	高火	约 5 ~ 6 分	加入 1 至 2 汤匙食油，不须上盖，不时搅拌。
蒜茸	25 克	高火	约 2 ~ 3 分	
香料或咖喱料	2 汤匙	高火	约 5 ~ 6 分	
花生	100 克	高火	约 2 ~ 3 分	
煮 蛋	1 个	中高火	约 30 ~ 40 秒	将蛋打入一个微波适用碟内，用叉或用牙签刺穿蛋黄。
煮 香肠	50 克 100 克	中高火	约 30 ~ 40 秒 约 $1^{1}/_{2}$ ~ $1^{3}/_{4}$ 分	用刀划斜纹或用叉刺穿香肠。
煮 / 蒸 马铃薯， 番薯或芋头	100 克	高火	约 1 ~ 2 分	用叉刺穿马铃薯的表皮，上盖或用塑料膜包起。
	150 克	高火	约 $2^{1}/_{2}$ ~ 3 分	
	200 克	高火	约 $3^{1}/_{2}$ ~ 4 分	
	250 克	高火	约 5 ~ 6 分	
甜包栗	1 条	高火	约 3 ~ $3^{1}/_{2}$ 分	加盖或用塑料膜包起。
	2 条	高火	约 4 ~ $4^{1}/_{2}$ 分	
融化奶油	100 克	中火	约 1~2 分	除去包装，放在盘子内。

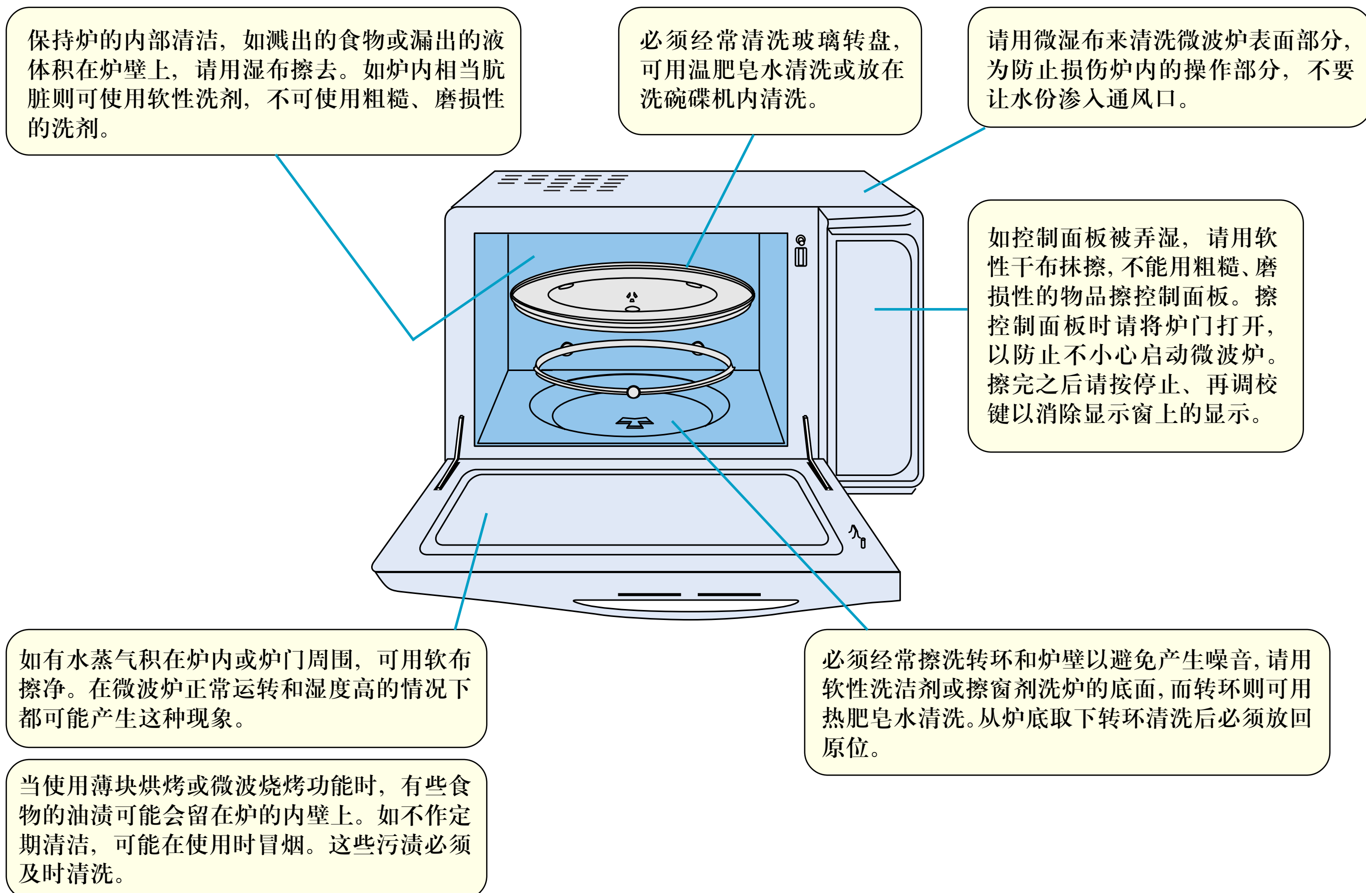
预防事项 ：

烘煮食物程度

以上的烹调表只提供了烘煮的大约时间。如您要煮更多或少量的食物，您必须加长或减短烹煮时间。不过，您一定要先尝试食物的煮熟程度，之后才决定要加的时间，这可避免烘煮过度，因烘煮过度会使食物变硬、干和烧焦。

微波炉的保养

清洗微波炉之前，须从插座上拔下插头。



规格

额定输入：微波	5.9A 1,260W
烧烤	7.1A 1,550W
初期输入：微波	8.3A 1,690W
额定输出：微波	1,000W*
烧烤	1,515W
炉身体积：	312mm(高) × 520mm(宽) × 400mm(深)
炉内体积：	206mm(高) × 373mm(宽) × 373mm(深)
转盘直径：	ø350mm
操作频率：	2,450MHz
机身重量：	15.5kg

*IEC 程序测试。
重量和体积以约数计算。规格如有改动无须先行通知。
关于生产的厂家及机号，请参看微波炉的铭牌。

本品符合下列国家标准：
GB 4706.1
GB 4706.21
GB 4706.22
企业产品标准号：Q/YXSSI

社内检查合格制品

关于维修服务

如微波炉损坏需要修理，请参考保证书所记内容。

注意：

1. 维修时一定要送到松下微波炉指定点由专业维修人员进行修理。
2. 更换炉灯、电源线等部件必须采用本公司的专用型号。
3. 维修时请参照《维修手册》。
4. 维修人员在维修时应注意不要暴露在由微波发生器或其它传导微波炉部件所发出的辐射中。

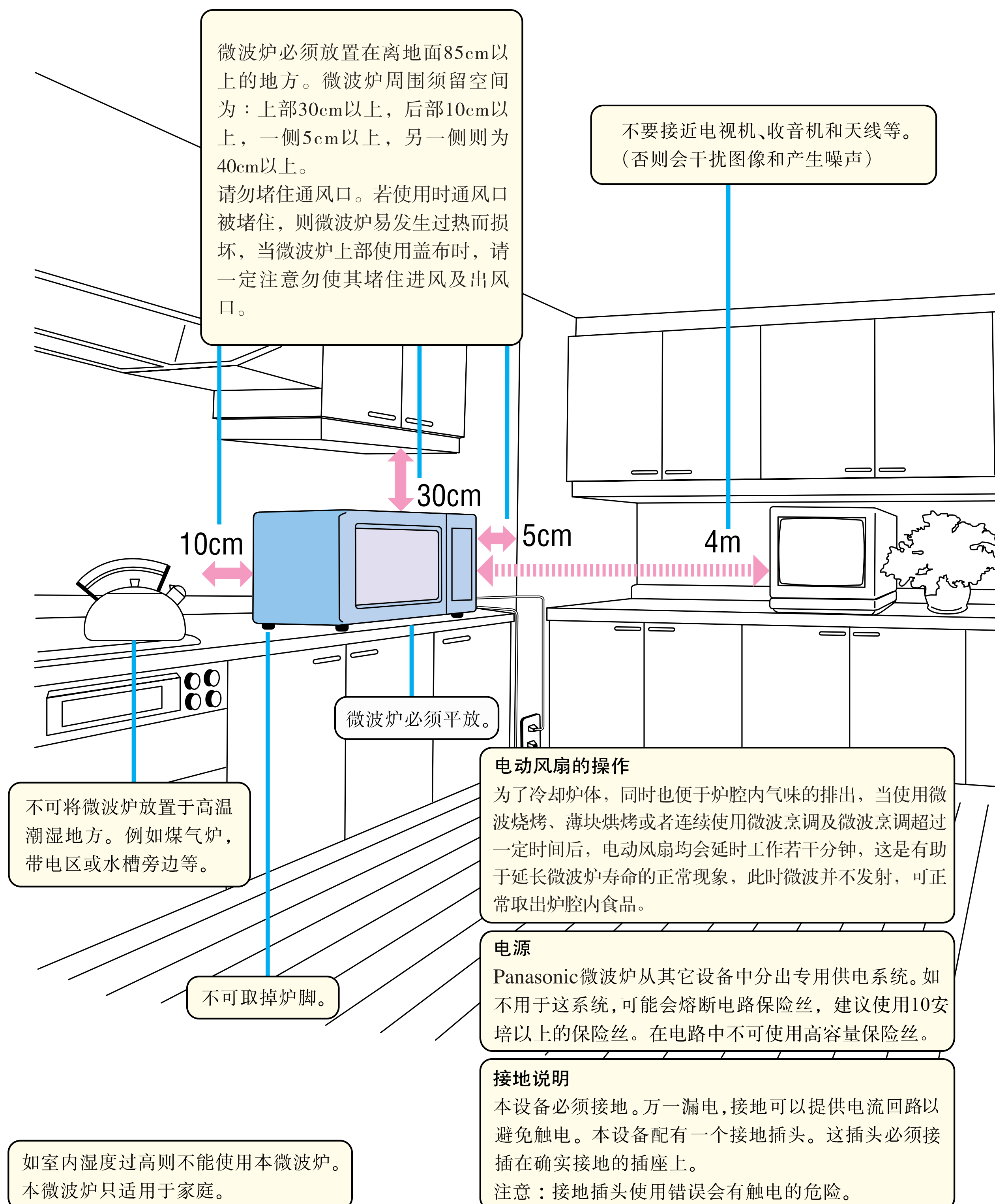
要求修理服务之前

下列情况均属正常:	
微波炉干扰电视接收。	使用微波炉时，收音机及电视机可能会受到干扰。此类干扰类似一些小型电器，如搅拌机、吸尘机、电风扇等所引起之干扰。这并非表示微波炉发生故障。
蒸气积聚于炉门和有热风从排气口排出。	烹调时，食物会有蒸气散发，而大部分会从排气口排出，但蒸气会在较凉的地方如炉门上凝聚，这是正常现象。
未摆放食物而不慎启动微波炉。	空着炉短时间启动，对于微波炉是不会造成损害的。但用户应尽量避免。
使用微波烧烤时，微波炉有声音发出	这些响声是因为微波炉自动交替转换微波火力和烘烤火力，微波炉烘烤功能因而产生，故这属正常现象。
当使用热风对流，微波烧烤及薄块烘烤功能时，微波炉有白烟冒出及产生异味。	微波炉必须定期擦洗，特别在使用微波烧烤或薄块烘烤功能后，任何积聚在炉顶的油渍，都会引起白烟冒出。

问 题	起 因	解决方法
微波炉不能启动。	没有插紧电源。	拔除插头，待 10 秒钟后再重新插上电源。
	保险丝烧掉或电路断路器发生作用。	重新装置 10 安培以上的保险丝或重新设定电路断路器。
	插座有问题。	用其它电器测试插座是否有问题。
微波炉不能加热烹调。	炉门未关妥。	小心关好炉门。
	未按开始键。	按开始键。
	输入了其他程序。	按停止／再调校键清除已输入的资料，然后重新输入烹调程序。
	烹调程序输入错误。	参考说明书，正确输入烹调程序。
	不慎按下停止／再调校键。	重新输入烹调程序。
DEMO MODE* 定样于显示窗出现。	时钟键已按了三次。	再按时钟键三次即可取消。
开动微波炉，玻璃转盘处发出声响。	转环及炉底肮脏。	请参考“微波炉的保养”（请参阅第 47 页），清除肮脏部分。

*DEMO MODE 功能是专为电器店陈列而设的。当“DEMO MODE”状态时，不发射电磁波。
若微波炉出现故障，请立即向维修代理商联络。

微波炉的放置



电动风扇的操作

为了冷却炉体，同时也便于炉腔内气味的排出，当使用微波烧烤、薄块烘烤或者连续使用微波烹调及微波烹调超过一定时间后，电动风扇均会延时工作若干分钟，这是有助于延长微波炉寿命的正常现象，此时微波并不发射，可正常取出炉腔内食品。

电源

Panasonic微波炉从其它设备中分出专用供电系统。如不用于这系统，可能会熔断电路保险丝，建议使用10安培以上的保险丝。在电路中不可使用高容量保险丝。

接地说明

本设备必须接地。万一漏电，接地可以提供电流回路以避免触电。本设备配有一个接地插头。这插头必须接插在确实接地的插座上。
注意：接地插头使用错误会有触电的危险。

如室内湿度过高则不能使用本微波炉。
本微波炉只适用于家庭。

Panasonic®

松下电器

松下电器合资企业
上海松下微波炉有限公司
中华人民共和国
上海市浦东新区龙东大道898号

合格证

检验员: ____________________

日　期: ____________________

F00035G00XP
FLE1204-5